Cuisiner au jour le jour

Cuisiner au jour le jour

Vos menus pas à pas!

220 recettes midi et soir

entrées
plats
desserts

Entrées-plats desserts
3 mois de menus équilibrés et économiques

+ Dossier légumes de saison

Spécial

Recettes faciles

Roti de veau
Brochettes
Agneau au basilic
Filet de bar
Tatin provençale
Sauté de porc...

www.lafontpresse.fr

L 12680 - 22 - F: 4,50 € - RD

N°22 - Mai/Juin/Juillet 2010

Dom : 4,90 € - Andorre: 4,50 € - Allemagne : 4,90 € - Maroc : 49 MAD - Belgique : 4,80 €

Lafont presse

À la découverte de nos terroirs

Chez votre marchand de journaux ou abonnement sur www.lafontpresse.fr

Lafont presse

80 magazines à centres d'intérêts
10 millions d'exemplaires diffusés par an
service publicité : tél. 01 46 10 21 21

Photos de couverture : voir recettes

LES NOUVEAUTES CUISINE 4

DOSSIER 12

Réhabilitons les épluchures 12

8 SEMAINES DE RECETTES 15

SEMAINE 1 18

SEMAINE 2 32

SEMAINE 3 46

SEMAINE 4 60

SEMAINE 5 74

SEMAINE 6 91

SEMAINE 7 102

SEMAINE 8 116

Prochain numéro en kiosque le 21 juillet 2010

Directeur de la publication : Robert Lafont
Courriel : robert.lafont@lafontpresse.fr
53, rue du Chemin Vert - 92100 Boulogne-Billancourt
Tél : 01 46 10 21 21 Fax : 01 46 10 21 22

REDACTION

BP 60 460 - 56174 Quiberon Cedex
TÉL 02 97 29 53 29 - FAX 02 97 30 55 95
Courriel : redaction.cuisine@wanadoo.fr
Rédactrice en chef : Laure Pierre
Secrétaire général de la rédaction : Arnaud Gumez
arnaud.gumez@wanadoo.fr
Maquette PAO : Chloé Océane

COORDINATION

Laura Roland - Tél : 01 46 10 21 04
laura.roland@lafontpresse.fr

ADMINISTRATION

Directeur comptable : Didier Delignou - Tél : 01 46 10 21 02
didier.delignou@lafontpresse
Assistante : Sandra Da Rosa - Tél. : 01 46 10 21 03
sandra.darosa@lafontpresse.fr
Mélanie Dubuget - Tél. : 01 46 10 21 28

PUBLICITE

Directeur de la publicité : David Jordan - Tel : 01 46 10 21 12
david.jordan@lafontpresse.fr
Léa Cozler - Tél. : 01 46 10 21 09 *lea.cozler@lafontpresse.fr*
Eric Durand - Tél. : 01 46 10 21 07 *eric.durand@lafontpresse.fr*
Elodie Bugni - Tél. : 01.46.10.21.27 *elodie.bugni@lafontpresse.fr*
Mike Dadoun - Tél. : 01.46.10.21.30 *mike.dadoun@lafontpresse.fr*
Virginie Gueho - Tél. : 01.46.10.21.13 *virginie.gueho@lafontpresse.fr*
Thomas Roger - Tél. : 01.46.10. 21.11 *thomas.roger@lafontpresse.fr*
Leslie Zalcberg - Tél. : 01.46.10. 21.32 *leslie.berg@lafontpresse.fr*
Promotion & partenariat : Eric Roquebert - Tél : 01 46 10 21 06
eric.roquebert@lafontpresse.fr
Coordination : Marie-Anaïs Zisseler - Tél : 01 46 10 21 26
marieanais.zisseler@lafontpresse.fr

DIFFUSION PRESSE

Directeur : Patrick Ferry - Tél. 01 46 10 21 23 - *patrick.ferry@lafontpresse.fr*
Assistant : Mokrane Zeffane - Tél : 01 46 10 21 24 - *mokrane.zeffane@lafontpresse.fr*
Promotion des ventes : Sidney Eustache - *sidney.eustache@lafontpresse.fr*
Zeyneb Gaceur - *zeyneb.gaceur@lafontpresse.fr*
Distribution : MLP - **Impression :** SIB (62)

ABONNEMENTS

Dominique Bokey - *dominique.bokey@lafontpresse.fr*

INFO ÉDITIONS

Directrice déléguée : Isabelle Jouanneau – Tél. : 01 46 10 22 22
isabelle.jouanneau@lafontpresse.fr

Cuisiner au jour le jour, est édité par le Groupe Entreprendre S.A au capital de 1 006 268.70 € - RCS NANTERRE 339 532 194 SIRET : 339 532 194 000 34 NAF : 5814Z SA. 53 rue du Chemin Vert 92100 Boulogne-Billancourt. Tél. : 01.46.10.21.21 – Fax : 01.46.10.21.22. Toute reproduction, par quelque moyen que ce soit, même partielle, des articles ou photos publiés dans *Cuisiner au jour le jour* sans l'accord écrit de la société éditrice est interdite, conformément à la loi du 11 Mars 1957 sur la propriété littéraire et artistique. La rédaction n'est pas respondables documents qui lui sont adressés pour appréciation et ne les retourne pas. Tout envoi implique l'autorisation de publication.Tous les prix qui sont donnés à titre indicatif sont les derniers qui nous ont été communiqués © *Groupe Entreprendre SA* pour le monde entier. Commission paritaire : En cours. ISSN : 1777-8840. Dépôt légal à parution. Imprimé en France / Printed in France.

Les magazines positifs ! Lafont presse

Pôle Economie : *Entreprendre, Création d'Entreprise magazine, Franchise & business, S'Enrichir magazine, Question pratique, Emploi & Carrière, Placements magazine, Argent & Patrimoine, Placer son argent, Idées Job, 100% Médias.*
Pôle Art de vivre : *Art de Vivre, France art de vivre, , Spécial Reportages, Belles régions de France.*
Pôle People : *Célébrité magazine, 100% Exclusif, Star Fan Intimité de stars, Télé coulisses, Succès*
Pôle Immobilier : *L'essentiel de l'Immobilier,Maisons & Propriétés, Spécial annonces.*
Pôle Micro : *Micro revue, Question Micro, L'essentiel de la Micro.*
Pôle Auto : *L'essentiel de l'Auto, Automobile revue 4x4, L'essentiel de la Moto, Automobile revue, Spécial Auto, Automobile revue occasions.*
Pôle Foot : *Le Foot hebdo, Le Foot Saint-Etienne, Le Foot Paris, La Gazette des Transferts, Le Foot Nantes-Rennes, Le Foot Lyon, Le Foot Sud-Ouest, Le Foot magazine, Football Mag, Le Journal du Football, Foot revue, Le Foot Marseille magazine, Le Foot Saint-Etienne magazine, Le Rugby magazine, Le Sport, Le Sport hebdo.*
Pôle Féminin : *F mag, Féminin Psycho, Question Psycho, Féminin Santé, Santé revue, Féminin pratique, Pratique Santé, L'essentiel de la Psycho, Santé revue Seniors, Santé revue enfants, Santé Bien-être.*
Pôle Maison-Déco : *Féminin Déco, Maison revue, Maison revue Campagne, Féminin Maison, Jardin magazine, L'essentiel de la Déco, Cuisines & Salles de bain, Maison revue Décoration, Faire soi-même, Antiquités pratique, L'essentiel du jardin, Maison revue brocante, Maison revue bains et cuisine.*
Pôle vert : *Ecologie pratique, Maison revue Verte, Bio & nature magazine, Ecolo mag.*
Pôle Centres d'intérêts : *Spécial Chats, Special Chiens, Pourquoi magazine, Astro revue, Pratique magazine, Vive la Vie, Consommer futé, Moins cher, L'essentiel du camping-car.*
Pôle Cuisine : *Cuisine revue, Féminin Cuisine, Cuisine magazine, Cuisiner au jour le jour, Pratique magazine Cuisine, La revue pour Cuisiner, Cuisiner spécial Mer, Cuisiner spécial Desserts, Cuisine fiches.*
Pôle Découverte : *Science magazine, Science revue, L'essentiel de la Science, La Gazette de l'Info, Le magazine des Livres, Les Carnets de la Philosophie, Histoire revue, Le Magazine, Philosophie pratique.*

Entreprendre, groupe de presse coté à la bourse d'Euronext Paris (code MLENR)

www.lafontpresse.fr

ABONNEZ-VOUS Cuisiner au jour le jour

Et renvoyez ce bon dument rempli à *Lafont Presse*
53 rue du Chemin Vert - 92100 Boulogne-Billancourt

OUI, je souhaite m'abonner à *Cuisiner au jour le jour* pour 8 numéros, soit 29 € au lieu de 36 €

Nom : ..... Pénom : .....
Adresse : .....
Code Postal : ..... Ville : .....
Télephone : ..... Date de naissance : .....
Courriel : ..... Profession : .....

Je règle par Chèque bancaire ou postal à l'ordre de Lafont presse
53 rue du Chemin Vert - 92100 Boulogne-Billancourt

ou par carte Bancaire : ❒ Bleue visa
N° : |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_|
expire fin |_|_|_|_|
cryptogramme (les trois derniers chiffres au dos de votre carte) |_|_|_|

signature :

Pratique et délicieuse

Prête à l'emploi la Brique de sauce tomate cuisinée Zapetti se fait l'alliée du «*fait maison*». Qu'on l'agrémente ou non de viande, de fromage ou autre, elle se prête aux idées culinaires les plus fantaisistes. La réussite de la recette vient de la sélection rigoureuse des ingrédients, notamment des tomates, gorgées de soleil et choisies avec soin. Sa texture douce et onctueuse se marie aux spaghettis, risotto ou autres plats. Elle est préparée avec juste ce qu'il faut d'oignons et d'ail pour la parfumer, sans aucune acidité. Le résultat ? Elle a le bon goût des tomates du jardin, un parfum digne des senteurs de la marmite d'une Mama italienne... Brique de 400 g, 1,10 € (ZAPETTI).

Grande qualité gustative

Contrairement à l'huile de noix classique, l'Huile Vierge de Noix La Tourangelle ne contient pas d'huile raffinée, ce qui signifie qu'elle ne subit aucun traitement physique ni chimique. 100 % naturelle, elle est obtenue par simple pression à froid, ce qui lui garantit un goût authentique et fruité de noix. Pour encore plus de saveur, une partie des noix est légèrement toastée de manière traditionnelle. Bidon de 500 ml, 5,50 € (*www.latourangelle.fr*).

Douceur glacée

Carte d'Or enrichit sa gamme de recettes « *Les Sensations*» d'une nouvelle création : « *Rêve de chocolat blanc coulis de fruits rouges*». Des dômes blancs tels des collines enneigées autour desquels un ruban rouge est venu délicatement se poser. La cuillère mêle ensuite la glace chocolat blanc et le coulis de fruits rouges : commence ici la révélation en bouche d'une alliance délicieusement gourmande et fraîche. Dégustation mystérieuse qui se termine enfin par le craquant des copeaux de chocolat blanc. Une saveur exquise, qui fait sensation ! Bac de 900 ml (3,70 €).

Pains suédois

C'est à l'automne 1979 que les premiers petits pains suédois Krisprolls sont arrivés en France. Pour fêter ses 30 ans, la marque a créé une nouvelle variété gourmande. Les petits pains aux pépites de chocolat ont ainsi rejoint les grands classiques que sont les «*dorés*» ou les «*complets*» et ont la particularité de se consommer au petit déjeuner comme au goûter. Paquet de 200 g, 1,75 € (KRISPROLLS).

SÉDAO

LA DÉCOUVERTE DE PRODUITS ORIGINAUX

LA SOUPE MINCEUR HYPERPROTEINEE

Aurélie MOUSEL
diététicienne
du Centre LADY MOVING
de Saint-Maur (94)

vous conseille la consommation régulière de la SOUPE MINCEUR qui, grâce à sa haute teneur en proteines, vous apporte des résultats durables.

Pour votre santé mangez au moins 5 fruits et légumes par jour - www.mangerbouger.fr

Pour mincir progressivement sans la sensation de faim.

A 100% d'origine naturelle, la SOUPE MINCEUR fait partie de la nouvelle génération des produits minceur.

- **Encore plus efficace,** elle est riche en fibres, vitamines, oligo-éléments et hyperprotéinée pour permettre de mincir sans perdre sa masse musculaire.
- **La méthode est très simple :** 2 bols de potage par jour et manger léger en suivant nos conseils dans le programme joint. En 5 jours, le résultat est visible, vous mincissez sans régime draconien et sans fringale.
- **La méthode est durable :** comme vous pouvez consommer fruits et légumes à volonté, de la viande et du poisson, votre organisme conserve la mémoire des aliments ce qui permet de stabiliser votre poids plus facilement.

- ***Ingrédients :*** *protéines de lait et de soja, concentré de chou et de légumes, gomme de guar, phytonutriments actifs, vitamines, minéraux et oligo-éléments.*
- *Faible valeur énergétique : 87 kcal pour 25 g.* • *Boîte de 250 g de préparation instantanée pour potage (= 10 bols) + doseur + méthode et idées menus.*

ENCHANTÉ OU REMBOURSÉ
Un article ne vous convient pas, vous avez 15 jours pour nous le retourner. Il vous sera échangé ou remboursé (sauf articles d'hygiène).

GARANTIE QUALITÉ TOTALE
Nos produits sont garantis 1 an, contre tous les vices de fabrication.
Chaque article est rigoureusement testé.

MOINS CHER AILLEURS ?
Moins cher ailleurs dans les 15 jours suivant votre achat, aux mêmes conditions de vente et livraison, SÉDAO vous établit un bon d'achat de la différence.

SERVICE APRÈS VENTE
Tous nos produits sont garantis 1 an et notre S.A.V. rapide et efficace est à votre disposition.
La facture d'achat fait office de bon de garantie.

LIVRAISON UNIQUEMENT EN FRANCE METROPOLITAINE.

Code promotion EN5

BON D'ESSAI SANS RISQUE

A retourner à
GROUPE ENTREPRENDRE - 53 rue du Chemin Vert - 92100 Boulogne-Billancourt

Nom ..... Prénom .....

Adresse .....

..... Code postal |_|_|_|_|_|

Ville .....

Date de naissance |_|_| Jour |_|_| Mois |_|_|_|_| Année

N° Tél. |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|

Référence	Désignation	Qté.	Prix unit.	Prix total
EN5 12329	**SOUPE MINCEUR**		25 €	€
EN5 12340	**Lot de 2 SOUPES MINCEUR**		39 €	€
			Frais de préparation, d'assurances et livraison 48 h	+5 €
			TOTAL	

☐ **COMPTANT :** Je joins à ma commande un chèque bancaire ou postal **à l'ordre de SÉDAO.**

☐ **A LA LIVRAISON :** je paie en contre-remboursement (frais supplémentaires + **12 €**).

☐ **CARTE BANCAIRE** CB Date de validité |_|_|_|_|

N° |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|

Noter les 3 derniers chiffres du numéro au verso de votre carte bancaire : N° |_|_|_|

SIGNATURE :

Charte Qualité fevad

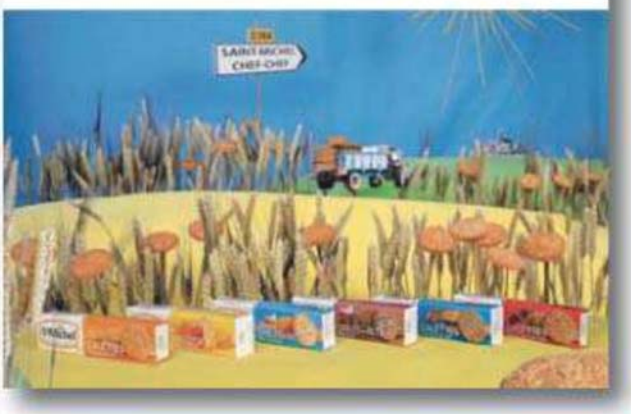
Cet emblème garantit notre adhésion à la Fédération du E-commerce et de la Vente à Distance et à ses codes de déontologie fondés sur le respect du client.

Blé à poêler !

Ebly réinvente la cuisson du blé en proposant l'Ebly à poêler. Ce mode de préparation confère aux graines de blé une saveur de noisette, une texture moelleuse et légèrement croquante. Douze minutes suffisent à la préparation d'un plat. Il suffit de verser le contenu d'un sachet dans une poêle, de mélanger deux cuillères à soupe d'eau et d'huile d'olive, de faire dorer quelques instants et d'ajouter 300 ml d'eau. Ensuite, on laisse mijoter à feux doux (environ 12 minutes), jusqu'à absorption de l'eau en remuant de temps en temps, et c'est prêt ! Idéal en plat unique ou pour accompagner viandes et poissons. Deux recettes sont proposées : Ebly à Poêler Provençal, savoureux mélange de tomates séchées et d'herbes de Provence et Ebly à Poêler Persillade, délicat assaisonnement d'ail et de persil. Paquet 2x125 g (2,09 €).

Bonnes résolutions...

La célèbre marque St Michel s'investit désormais dans une démarche d'agriculture responsable pour la production de son blé, certifiée CRC (Céréales et Ressources Contrôlées). Sans toucher aux recettes originelles, cette démarche intègre des bonnes pratiques agricoles au service de la qualité du produit et de l'environnement : sélection des parcelles, cultures éloignées de toute source de pollution, traçabilité, réduction du transport. Un exemple à suivre...



Collection "Coupe du Monde"

La Coupe du monde arrive à grands pas... L'évènement se déroule pour la première fois de son histoire en Afrique et à cette occasion Luminarc s'est associé à la FIFA pour créer une collection exclusive et officielle (assiette à dessert, coupelle, verres à bière, tasse...) qui devrait satisfaire tous les aficionados du ballon rond ! Mug à bière, 38 cl, 8,40 € le set de 2 (LUMINARC).

Le bon goût écossais revisité !

A déguster seul ou à plusieurs, les Délices au caramel au sel de Guérande sont issus d'une délicieuse alliance entre le caramel et le chocolat au lait surmontant délicatement une savoureuse base de sablé écossais. Cette gourmandise d'origine écossaise se rapproche du patrimoine culinaire français grâce à l'ajout du sel de Guérande qui réveille l'intensité du caramel. Ces nouveaux biscuits sont irrésistibles pour tous les instants gourmands : au dessert, au goûter, avec le café, avec le thé, etc. Fabriqués avec une attention toute particulière en Ecosse, avec des ingrédients soigneusement sélectionnés, ils bénéficient du savoir-faire ancestral de Lightbody, entreprise bretonne basée à Rennes, pâtissier-confiseur depuis 1885 ! Boîte d'environ 320 g, 4,50 € (GMS AU RAYON BOULANGERIE-PATISSERIE).

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération

Légère mais excellente !

Chez votre marchand de journaux ou abonnement sur www.lafontpresse.fr

Lafont presse

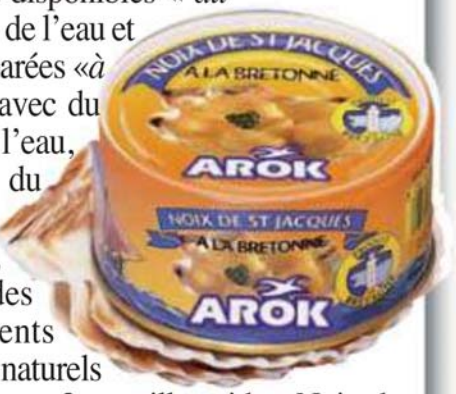
80 magazines à centres d'intérêts
10 millions d'exemplaires diffusés par an
service publicité : tél. 01 46 10 21 21

Plats Bio individuels

Fleury Michon lance une nouvelle gamme de plats cuisinés individuels Bio. Celle-ci propose quatre recettes délicieuses exclusivement élaborées avec des viandes, poissons et légumes 100 % Bio, sans ajout d'arôme, de colorant ni de conservateur. Au programme : Lardons et pommes de terre à la paysanne, Porc rissolé et pâtes concassée de tomates, Poulet rôti jus au thym et écrasée de pommes de terre et Saumon sauce basilic et riz blanc. Poids 280 g (de 4,20 € à 4,98 €).

Saveurs de la mer en boîte

Arok est la seule marque à proposer sur le marché des noix de Saint-Jacques en conserve. Elles sont disponibles « *au naturel* » avec de l'eau et du sel ou préparées «*à la bretonne*» avec du vin blanc, de l'eau, des oignons, du beurre, de la farine de blé, de l'ail, des assaisonnements et des arômes naturels et proposées avec 3 coquilles vides. Noix de Saint-Jacques au naturel, 111 g (5,60 €), Noix de Saint-Jacques à la bretonne, 205 g (4,95 €).



Etonnant mariage

Comtesse du Barry propose pour Pâques un bloc de foie gras surmonté d'un glacis de cacao amer réalisé avec la réduction très lente de cacao, de Porto rouge, de vin rouge corsé et d'un fond brun de canard. Un mélange aussi délicieux qu'original qui fera sans aucun doute chavirer vos idées sur l'alliance du cacao et du foie gras. À déguster sur de belles tranches de pain ou de pain d'épices légèrement toastées, accompagné d'un Banyuls ou d'un Monbazillac. Conditionnement : barquette de 200 g (24,90 €).

Goût authentique

Lustucru innove en lançant les pâtes aux oeufs de poules élevées en plein air, qui sont non seulement nourries de céréales (blé dur et maïs) mais aussi de graines de lin riches en acides gras Oméga 3. Ainsi les poules restituent-elles les bienfaits de leur alimentation dans leurs œufs qui possèdent des acides gras essentiels et des qualités nutritionnelles essentielles. Ces pâtes en plus de leur bon goût, cuisent en 4 minutes chrono et avec elles toutes les combinaisons sont permises. Les torsettes et les coquillettes sont idéales en accompagnement, les macaronis se prêtent à merveille à la préparation de gratins et les spaghettis sont parfaits en plat unique. Quant aux tagliatelles elle se marient très bien avec les plats en sauce (1,79 €).

Miel rose et jasmin

Souvent associé aux cérémonies nuptiales, le miel est toujours gage d'abondance : une richesse retrouvée dans la multitude de saveurs et d'usages qu'il propose. Lune de Miel lui rend aujourd'hui le plus osé des hommages en l'associant subtilement aux riches essences de rose et de jasmin. Miel & Rose et Miel & Jasmin raviront les palais mais aussi chacune des papilles et chacun des sens des gastronomes qu'ils séduiront. Doseur 250 g (5,99 €).

Le Guide indispensable

La « Bible de la gastronomie française »,
éditée par Lafont Presse,
est désormais disponible.

Rempli à craquer d'informations,
ce guide gastronomique est le seul
qui vous renseigne précisément
sur les meilleurs restaurants de France.

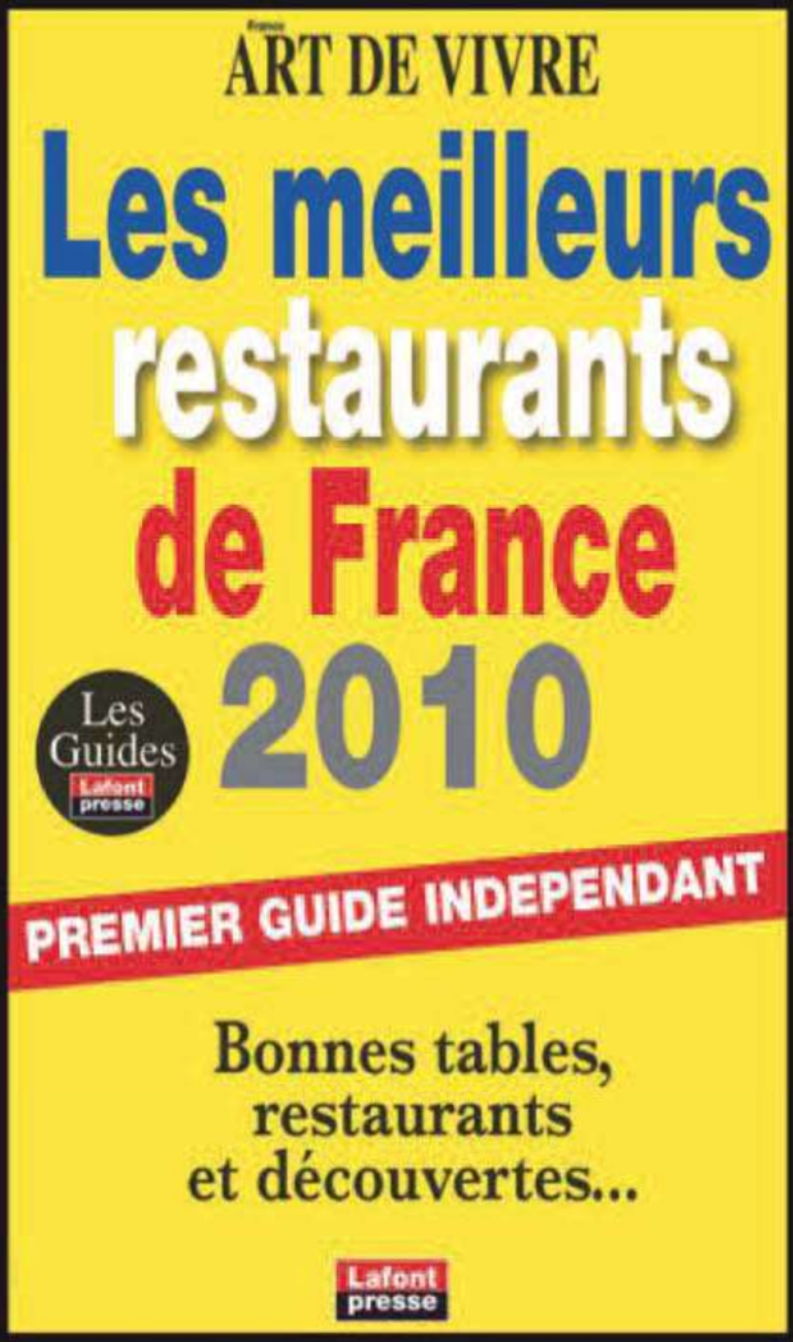
Le seul guide
qui vous dévoile la composition
et le tarif de tous les menus.

Le seul guide
qui vous dit sans langue de bois
quels sont les restaurateurs
qui ont joué le jeu de la baisse de la TVA.

Le seul guide
qui décrive précisément
toutes les cartes des vins,
avec de très nombreux exemples de tarifs.

Le seul guide
qui renseigne à la fois
sur la qualité des plats, des vins, du service,
du décor/ambiance et
du rapport qualité/prix.

Le seul guide
notant sur 100 qui permet d'établir
une vraie hiérarchie,
claire et indiscutable !



L'indépendance des rédacteurs du Guide *Les meilleurs restaurants de France* est absolue.

L'ouvrage est le seul où n'apparaît aucune page de publicité. Il permet à tous ses lecteurs, sans qu'ils se ruinent, d'organiser des repas inoubliables et totalement réussis, de savoir exactement où ils mettent les pieds. Car les meilleurs restaurants ne sont pas forcément les plus chers.

Vous découvrirez dans ce livre des menus coûtant moins de 30 euros et certaines formules magnifiques se dégustant à partir de 17 euros.

Le guide *Les meilleurs restaurants de France* propose en réalité six guides pour le prix d'un seul. Il fera de vous un véritable critique gastronomique.

Il vous instruit dans le détail sur la qualité irréprochable des produits, l'art du chef, la diligence du service, la compétence du sommelier et les profondeurs de la cave. Il dispense des astuces spécifiques à chaque établissement qui vous permettront d'illuminer encore un peu plus votre soirée.

Il fourmille d'anecdotes, parfois émouvantes, tant historiques que people, sans pour autant faire la moindre concession à son but : informer impartialement les gourmands confirmés et ceux qui, jusqu'à aujourd'hui, se sont peut-être ignorés.

Incontestablement l'ouvrage le plus innovant écrit en matière de gastronomie depuis 30 ans !

France Art de vivre (Les meilleurs restaurants de France)
Chez votre marchand de journaux

Pâtes micro-ondables

Les Pâtes Grand'Mère, fameuses pâtes alsaciennes se déclinent dorénavant sur le marché des Doypacks, sachets souples micro-ondables. Avec 4 recettes originales et savoureuses : Knepfle nature, Knepfle aux petits légumes, Spaetzle nature et Spaetzle à l'ancienne, la nouvelle gamme « *Les Express* » va séduire tous les gourmets pressés amateurs d'authentiques spécialités régionales. Avec un temps de cuisson réduit à 1mn 30, les pâtes Express Grand'Mère cumulent les avantages de la rapidité et du goût, dans le respect de la tradition des pâtes alsaciennes aux 7 œufs frais par kilo de semoule supérieure de blé dur. Sachet de 200 g (de 1,59 € à 1,79 €)

Carré pistache

Le Carré pistache se différencie des autres gourmandises par sa saveur unique. Il se distingue par l'alliance inédite d'une crème savoureuse de pistache mêlée d'un biscuit croquant enrobé d'un fin chocolat suisse. Ce biscuit fondant au goût fort et généreux, affiche un design épuré et élégant, et c'est un véritable délice. Notre conseil gourmand : Mélangez des fraises coupées en dés avec du coulis de framboise et de la menthe ciselée. Versez dans une coupe puis déposez de la glace pistache. Parsemez de pistaches concassées et servez avec un Carré Pistache. Paquet de 100 gr (15 biscuits), 2,49 € (KAMBLY).

Cercles créatifs

Rond, rectangle ou carré, ScrapCoocking a concocté un kit en trois versions pour vos présentations sucrées et salées. Celui-ci est composé de quatre cercles en inox avec trois recettes originales pour cuisiner comme un chef ! Dorénavant, entrées et desserts vont prendre de la hauteur dans les assiettes et émerveiller vos invités ! Le kit : 21 €. Points de vente : WWW.SCRAPCOOKING.FR

Camembert bio pour tous !

Avec le lancement de son camembert « *La Fromagerie Bio* », la marque Président s'ouvre au bio en choisissant son produit phare le camembert, un des fromages les plus consommés par les Français. Celui-ci est fabriqué avec 98 % de lait et 2 % de sel et de ferments. Le lait est entièrement collecté auprès de petits producteurs pratiquant une agriculture biologique durable et il faut deux litres pour faire ce camembert bio doux et crémeux au goût finement typé. Prix : 2,49 € (PRESIDENT).

Emballage et conservation pro !

Qui n'a jamais rêvé d'avoir chez soi le fameux papier utilisé par les charcutiers, traiteurs et fromagers, pour préserver toute la fraîcheur des aliments fragiles ? C'est désormais possible grâce au nouveau Papier Traiteur, un produit unique conçu sur le modèle des papiers fraîcheur des professionnels. Composé d'une feuille extérieure en papier et d'une feuille intérieure plastifiée imperméable, il conserve parfaitement la fraîcheur des aliments : facile à manipuler, il ne colle pas aux aliments et leur permet de respirer en les empêchant de sécher. Avec ce papier, vous pouvez emballer très facilement la viande, le poisson, la charcuterie, le fromage ; ainsi que les sandwiches, pâtisseries et tous les autres aliments fragiles qui exigent des conditions de conservation parfaites. Présentées dans une boîte distributrice de 25 feuilles (27 x 37 cm) 1,90 € (ALBAL).

Indispensable !!

Chez votre marchand de journaux ou abonnement sur www.lafontpresse.fr

Lafont presse

80 magazines à centres d'intérêts
10 millions d'exemplaires diffusés par an
service publicité : tél. 01 46 10 21 21

Réhabilitons

Rendons leur intégrité aux fruits et légumes ! Les écorces, carcasses, peaux, cosses et tiges font partie intégrante des fruits et des légumes et peuvent être révélées sous un autre jour. Manger même les épluchures ? Non seulement c'est possible, mais c'est également très bon. A condition de les cuisiner avec gourmandise.

Si les bénéfices des fruits et légumes sont connus, il fallait, en revanche, le talent de Sonia Ezgulian, cuisinière curieuse, pour réhabiliter la peau des fruits et légumes. Bio ou conventionnel, l'essentiel est d'avoir des producteurs rigoureux et amoureux de leur métier. Ce qui permet d'avoir des produits bons, beaux et sains. Les professionnels ont mis en place, depuis des années, des méthodes culturales respectueuses de l'environnement. Les producteurs de pommes et de poires ont par exemple défini la Charte Nationale de Production Fruitière Intégrée qui garantit la santé des consommateurs dans le respect des équilibres naturels. La qualité des fruits et légumes est très satisfaisante, même s'il est possible et souhaitable de toujours progresser. Sur la question des pesticides, 97 % des fruits et légumes ne dépassent pas les LMR, (Limites Maximales de Résidus). Pour prendre une image, les LMR sont un peu comme les limites imposées à un randonneur. Le risque, c'est de marcher au bord du précipice. La LMR impose de marcher à un minimum de 100 mètres du précipice. C'est-à-dire en prenant beaucoup de marges. Pour établir un parallèle avec les fruits et légumes, 97 % des randonneurs marchent au-delà des 100 mètres. Ils sont en général à 110 m, voire plus. Même à 90 mètres, le randonneur n'est pas en danger. Cette analogie avec le randonneur traduit le fait que les fruits et légumes offrent des garanties optimales pour les consommateurs. D'autant plus que les dépassements sont rares (3 % des cas) et de faible importance. Cela signifie que les produits de France sont sains. Le PNNS (Plan National Nutrition Santé) ne s'y est pas trompé puisqu'il recommande de manger 5 fruits et légumes par jour. (*www.sauvonslesfruitsetlegumes.fr*)

Laure Pierre

Chutney de pelures de carottes

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 45 minutes

Pour 4personnes

300 g d'épluchures de carottes (préalablement lavées et brossées) • 5 figues sèches • 5 abricots secs • 2 échalotes • 3 c à s de vinaigre de malt • 35 cl de bière blonde • une pincée de coriandre en grains, une pincée de graines de carottes, une pincée de fenouil en grains, un piment oiseau, un clou de girofle • huile d'arachides grillées

Faites suer dans l'huile d'arachides grillées dans une casserole à fond épais les échalotes ciselées, les figues et l'abricot coupé en dés puis les épluchures de carottes mixées en paillettes. Incorporez la bière et les épices. Laissez mijoter à feu doux en mélangeant jusqu'à évaporation presque totale des liquides. Rectifiez l'assaisonnement et réservez dans un pot à confiture.

© www.sauvonslesfruitsetlegumes.fr

les épluchures

Gelée de trognons de pommes et chèvre frais

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 15 minutes

Pour 4personnes

6 pommes • 100 g de sucre • un chèvre frais • du poivre fraîchement moulu

On épluche les pommes (on les réserve pour la recette de beignets ci-après) en faisant une longue, longue pelure.
On vide les pommes avec un vide-pomme et l'on réserve la chair pour une tarte ou pommes par exemple.
On dispose les trognons et le jus d'une pomme passée à la centrifugeuse dans une casserole avec le sucre, 50 cl d'eau et on laisse mijoter à petit feu pendant trois quarts d'heure. On dispose dans un pot et on laisse refroidir.
Une gelée légère se forme et on la déguste avec du chèvre frais et un peu de poivre fraîchement moulu.

© www.sauvonslesfruitsetlegumes.fr

Beignets de pelures de pommes et infusion de pelures de poires séchées

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 1 heure

Pour 4 personnes
4 belles pelures de pommes (les plus longues possible) • 1 blanc d'oeuf • 2 poires Williams • 1 c à s de Maïzena • 1 c à s de sucre • Huile d'arachide pour la friture

On pèle les poires, on dispose les pelures dans un plat avec un peu de papier sulfurisé et on les enfourne une heure à 100°C.
Quand elles sont bien sèches, on les laisse refroidir et on les réserve dans un pot hermétiquement fermé. On les plonge dans de l'eau chaude pour les faire infuser.
On bat la Maïzena avec trois cuillerées à soupe d'eau pour obtenir une pâte souple (comme de la pâte à crêpe, on ajoute délicatement le blanc d'œuf battu en neige ferme.
On forme un petit buisson avec chaque pelure sans le serrer trop , on le roule dans la pâte puis on le plonge dans l'huile d'arachide bien chaude.
On retire délicatement de la friture, on laisse reposer quelques instants sur du papier sulfurisé et on déguste ces beignets croustillants et légers avec l'infusion de poires.

© www.sauvonslesfruitsetlegumes.fr

Il va y avoir du sport !

Le Sport, **chaque vendredi**

Le Foot, **chaque mercredi**

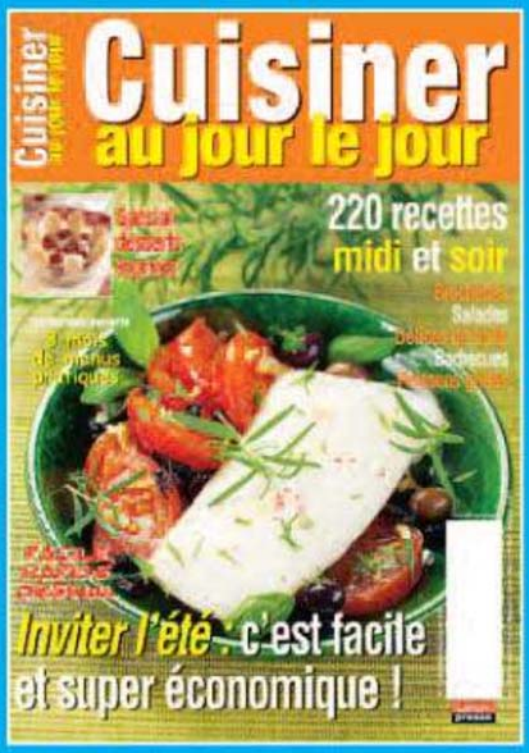
Lafont presse

Chez votre marchand de journaux
ou abonnement sur www.lafontpresse.fr

Entreprendre

ABONNEZ-VOUS

Cuisiner au jour le jour



Offre spéciale d'abonnement

29 €

En cadeau recevez le guide Pratique de la cuisine

Le magazine pratique des menus express superbement illustré et facile à réaliser

seulement au lieu de 36 €* soit 20 % de remise

OFFRE SPÉCIALE D'ABONNEMENT

A renvoyer accompagné de votre règlement au Service Abonnement Lafont presse
53 rue du Chemin Vert - 92100 Boulogne - Tél. 01 46 10 21 25 - Fax : 01 46 10 21 22

Oui, je m'abonne à Cuisiner au jour le jour (8 n°) au prix de **29 €** au lieu de 36 €* soit 20 % d'économie.
Cuisiner spécial desserts (8 n°) au prix de **32 €** au lieu de 39,20 €* .
Cuisiner spécial mer (8 n°) au prix de **32 €** au lieu de 39,60 €* .
La revue pour Cuisiner au prix de **38 €** au lieu de 47,20 €* .

* prix de vente au numéro

Total commande : ..... €

Ci-joint mon règlement à l'ordre de Lafont presse par :

Chèque bancaire ou postal

Carte bancaire/ Visa |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_|

expire le |_|_| |_|_| Signature obligatoire : .....

IMPORTANT : je note les 3 derniers chiffres inscrits au dos de ma carte bancaire |_|_|_|

Lafont presse
www.lafontpresse.fr

Nom ..... Prénom ..... Date de naissance .....

Adresse .....

Code postal ..... Ville ..... Courriel .....

PS : Vous pouvez nous renvoyer votre bulletin par fax au 01 46 10 21 22 (paiement par carte bancaire)
Tarifs France Métropolitaine, pour les Dom-Tom et l'étranger nous consulter au 01 46 10 21 25

9RPFRaO j O EPc i MA NRLLPFRaO AcdTdE Ec NBEacj b Dd 2 MAPeLEa 0836' eRdb DLbSRbEg DMdP DaRLc DMACCnb Ec DE aECcLFLCAcdRP Adf DRPPj Eb eRdb CRPCEaPAPc* bAdF RSSRbLcLRP FRaO dNjE SAa j Calc' CEb DRPPj Eb bRPc bdbCESccLBNEb DMccaE CRO O dPLTdj Eb i DEb Ral APLbO Eb clEab*

8 SEMAINES DE MENUS MIDI & SOIR

Photos : voir recettes

56 jours de recettes gourmandes et savoureuses

Entrée

Spaghettis à la provençale

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 20 minutes

Hachez séparément les olives et les câpres.
Versez l'huile dans une poêle et faites-y dorer l'ail écrasé en même temps que les lardons.
Ajoutez les olives, les câpres et les tomates coupées en morceaux.
Poivrez, mélangez et laissez mijoter 15 min à feu moyen.
Pendant ce temps, faites cuire les pâtes dans une grande quantité d'eau salée bouillante, puis égouttez-les.
Versez-les dans un plat très chaud et nappez-les dans la préparation.
Rectifiez l'assaisonnement et saupoudrez de persillade, puis servez sans attendre.

Pour 4 personnes

400 g de spaghettis • 200 g de lardons fumés • 1 boîte 4/4 de tomates pelées en conserve • 50 g d'olives noires dénoyautées • 5 cl d'huile d'olive • 2 pincées d'ail Amora • 2 cuil. à s. de câpres • 1 cuil. à c. de persillade Amora • poivre.

Plat

Méli-mélo de liliacées

© Ail rose de Lautrec

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 45 minutes

Pour 4 personnes

40 gousses d'ail rose de Lautrec • 350 g de petits oignons • 350g de blanc de poireaux, 15 échalotes • 50g de beurre pommade • 10 cl d'eau • 2 cuil. à soupe de farine • 1 cuil. à café de moutarde, 1 cuil. à café de curcuma • ½ cuil. à café de sucre • 15 cl de lait chaud • 10 cl de crème liquide • 1 cuil. à soupe d'huile d'olive • 2 cuil. à soupe de ciboulette ciselée • sel poivre.

Eplucher l'ail rose, les oignons et les échalotes.
Les faire blanchir 2 min dans de l'eau bouillante salée.
Egoutter et réserver.
Dans un saladier mélanger le beurre, la farine, la moutarde, le curcuma et le sucre, pour obtenir un appareil bien homogène.
Chauffer l'huile dans une sauteuse et y faire revenir l'ail, l'oignon et l'échalote pendant 10 min.
Ajouter les poireaux coupés en tronçons de 3 cm et l'eau.
Chauffer, ajouter l'appareil à curcuma, le lait et porter à ébullition.
Cuire à petit bouillon pendant 20 min.
Hors du feu ajouter la crème, saler et poivrer.
Mettre dans un plat à service et parsemer de ciboulette.

Dessert

Bouchées à la noix de coco

Entrée

Tatin provençale au rondin de chèvre

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 20 minutes

Pour 4 personnes

1 Rondin Onctueux de Chèvre • 2 poivrons rouges • 2 poivrons jaunes • 2 tomates • 1 pâte feuilletée • 12 tomates cerises • Quelques brins de romarin • Sel, poivre

Peler puis griller les poivrons au grill.
Détailler les poivrons grillés en lanières et assaisonner.

Dans 4 petits moules à tartelettes huilés, disposer les tranches de tomates puis les lanières de poivrons.

© Cœur de Lion

Découper quatre ronds de pâte feuilletée de la taille de vos moules, à disposer au dessus des moules garnis.
Faire cuire à 180°C pendant 20 min puis démouler et retourner la tarte (façon Tatin).
Couper le Rondin en 12 tranches. En disposer 3 sur chaque Tatin, en intercalant avec des tomates cerises et quelques brins de romarin.
Passer 2 min sous le grill préchauffé pour faire dorer.
Servir aussitôt accompagné d'une salade de saison.

Plat

Sauté de porc aigre-douce

Dessert

Meringues

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 1 heure 30

Pour 8 personnes

1 sachet de sucre vanillé Alsa • 20g de fleur de maïs Maïzena (2 cuillères à soupe rases) • 4 blancs d'œufs • 100g de sucre glace

Battez les blancs en neige très ferme. Y incorporez petit à petit le sucre glace, la Maïzena et le sucre vanillé préalablement mélangés. A l'aide de 2 petites cuillères ou d'1 poche à douille, disposez des petits tas de la taille d'une noix sur une feuille de papier d'aluminium.
Faites cuire 1h30 à 2h au four doux à 80° (th. 1).
Ces meringues se conserveront très bien dans une boîte en métal.

Astuce
Elles peuvent être parfumées au chocolat en incorporant 50g de cacao aux blancs d'œufs, ou bien au café en mélangeant quelques gouttes d'extrait de café à la préparation.

Plat unique

Tartiflette

Astuce
Vin d'accompagnement : Bordeaux. Accompagnez d'une salade verte assaisonnée d'une vinaigrette à l'huile d'olive et au citron.

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 1 heure

Pour 8 personnes
1 kg de pommes de terre • 300 g d'oignons • 3 cuil. à soupe d'huile d'arachide • 200 g de lardons fumés • 2 reblochons au lait cru • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • poivre du moulin.

Epluchez et lavez les pommes de terre. Faites-les cuire dans un autocuiseur pendant 15 à 20 min.
Egouttez-les et coupez-les en rondelles.
Pelez les oignons et émincez-les.
Faites chauffer l'huile d'arachide dans une poêle et faites-y revenir les lardons et les oignons jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.
Préchauffez le four à 200 C (th. 6).
Faites chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse et faites-y revenir les pommes de terre jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées, en les retournant délicatement à l'aide d'une spatule en bois.
Poivrez généreusement et ajoutez les lardons et les oignons.
Mettez le tout dans un plat allant au four.
Coupez les reblochons en lanières épaisses et répartissez-les au-dessus du plat. Enfournez et laissez cuire jusqu'à ce que le fromage ait complètement fondu.
Servez aussitôt.

Dessert

Fromage blanc à la confiture de figues

© Cedus

Préparation : 30 minutes
Cuisson : 2 heures
Macération : 24 heures

Pour 3 pots de 325 g
1 kg de figues violettes à maturité • 750 g de sucre cristallisé • 1 gousse de vanille • 1 citron • 10 cl d'eau

La veille, laver les figues et les couper en quatre (si l'on aime les gros morceaux, sinon les couper en petits morceaux) avec leur peau.
Les mettre dans une grande terrine avec le sucre cristallisé, la gousse de vanille fendue en deux dans le sens de la longueur et bien raclée et le jus du citron.
Laisser macérer 24 heures en mélangeant fréquemment.
Le jour même, verser le contenu de la terrine dans une bassine à confitures et ajouter 10 cl d'eau.
Porter sur feu très doux et faire cuire pendant 2 heures, en écumant de temps en temps et en brassant régulièrement pour que la confiture n'attache pas.
Eliminer la gousse de vanille en fin de cuisson.
Ebouillanter et sécher les pots, puis y verser la confiture.
Fermer les pots à chaud, les laisser complètement refroidir, puis les étiqueter.
Les ranger dans un endroit sec et frais, à l'abri de la lumière et de l'humidité.

Entrée

Salade Arlequin

Plat

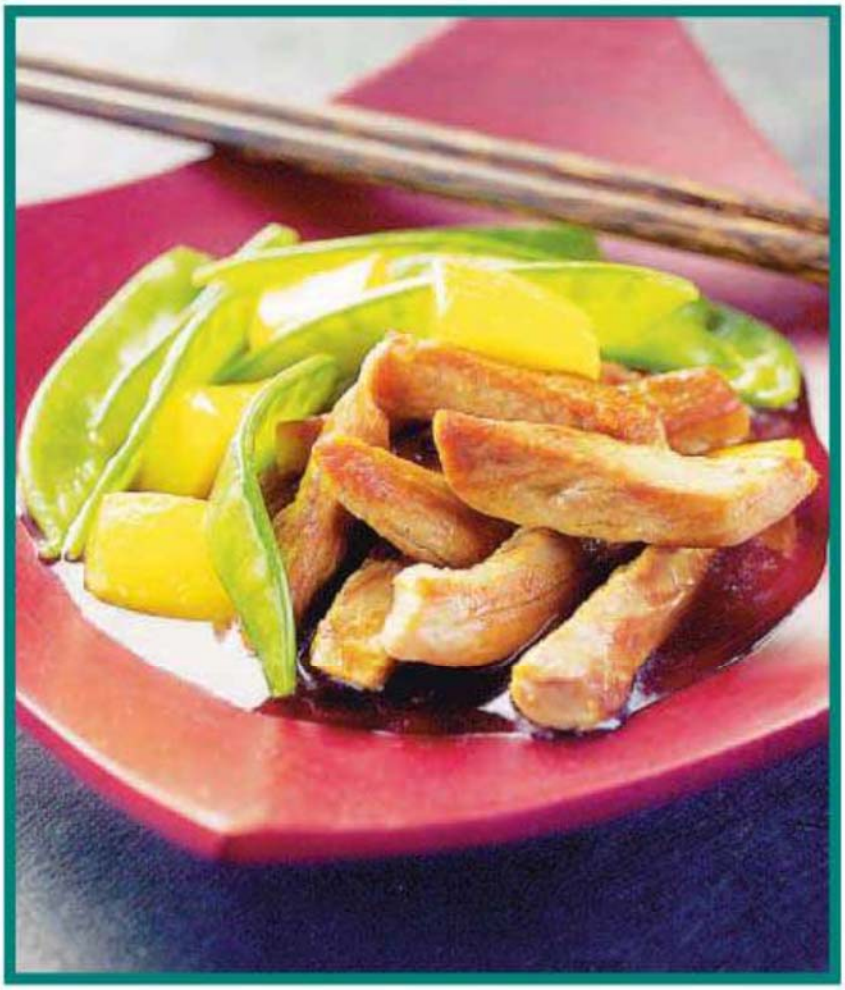
Porc à la thaïlandaise

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 17 minutes

Pour 4 personnes

600 g de filet mignon de porc coupé en morceaux • 400 g de pois gourmands surgelés • la chair d'une mangue pelée • 1/2 bouillon cube dans 35cl d'eau • 1 c. à café de sucre • 2 c. à soupe de fécule • sel, poivre, huile

Faites chauffer 4 c. à soupe d'huile dans une sauteuse et ajoutez le porc pour le faire dorer. Laissez cuire un instant puis ajoutez le bouillon et le sucre.
Fermez la sauteuse, laissez cuire 12min.
Ajoutez ensuite les pois gourmands, la mangue coupée en cubes, salez, poivrez, fermez et cuisez encore 5min.
Vérifiez la cuisson et ajoutez la fécule en remuant, puis servez aussitôt.



© Sésame / Téfal

Dessert

Mousse de fruits

Placez les poires et les pommes épluchées dans la cuve de votre robot-mixeur, avec le jus d'un demi-citron.
Mixez jusqu'à l'obtention d'une purée homogène. Versez dans le saladier.
Battez les blancs en neige ferme. Incorporez-les délicatement à la purée fraîche.
Ajoutez mes feuilles de gélatine préalablement ramollies dans l'eau froide pius dissoutes dans 3 cuillères à soupe d'eau bouillante avec l'aspartame en poudre.
Versez dans 4 ramequins individuels et faites prendre au réfrigérateur.
Servez les mousses dans les ramequins ou démoulez-les en plongeant leur fond quelques secondes dans l'eau chaude.

Préparation : 30 minutes
Cuisson : non

Pour 4 personnes

150 g de pommes • 150 g de poires • Le jus d'un demi-citron • 3 blancs d'œufs • 4 feuilles de gélatine de 2 g • 3 cuillères à soupe rases d'aspartame en poudre

Entrée

Salade de pommes de terre vinaigrette et persil

Plat

Piccata de veau aux noix de pécan

© Veau de la Pentecôte

Préparation : 25 minutes
Cuisson : 15 minutes

Pour 4 personnes

600 g de veau de lait en tranches de 2 mm • 100 g de noix de pécan non salées • 8 mini-navets • 8 mini-carottes • 4 courgettes • 40 g de pois Mange-tout • 120 g de pommes de terre ratte • 80 g de fèves • 1/2 l de jus de veau à faire réduire de moitié • 60 g de jambon " *Noir de Bigorre* " en copeaux • Beurre • Huile d'olive • Sel, poivre

Trier et laver les légumes. Les cuire croquants. Réserver.
Saisir les tranches de veau dans un poêle antiadhésive très chaude avec un peu d'huile d'olive. Laisser environ 5 secondes sur chaque face.
Réserver les tranches de veau sur du papier absorbant pour éliminer l'excédent d'eau de cuisson.
Déglacer la poêle puis faire fondre une noix de beurre : y faire suivre les légumes quelques instants puis déglacer avec le jus de veau réduit. Laisser réduire de moitié.
Emincer très finement les noix de pécan. Les réserver.
Disposer au centre de chaque assiette les fines tranches de veau en étoile, saupoudrer de noix de pécan ; sur chaque tranche déposer un copeau de jambon " Noir de Bigorre ".
Disposer les légumes en bas de l'assiette ou les servir dans une petit cocotte en fonte. Arroser avec le jus de veau réduit qui a servi à la cuisson des légumes. Servir aussitôt.

Dessert

Brut de chocolat et sa salade d'oranges

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 10 minutes

Pelez les oranges à vif et coupez-les en rondelles.
Soupoudrez de sucre et de cannelle.
Ajoutez le jus de citron et laissez-les mariner une heure au réfrigérateur. Servez la salade d'oranges bien fraîche accompagnée d'une généreuse boule de crème glacée Carte d'Or Origin Brut de chocolat.

Pour 4 personnes

4 boules de crème glacée Carte d'Or Origin Brut de chocolat • 4 oranges • 1 c. à s. de cannelle • 1/2 jus de citron • 1 c. à s. de sucre roux

Entrée

Soupe méridionale au vinaigre

Préparation : 20 minutes
Cuisson : non
Réfrigération : 1 heure

Pour 6 personnes
3 c. à s. de vinaigre de Xérès • 2 tomates • 1 c. à s. d'ail Amora • 1 concombre • 1 poivron • 1 oignon • 4 c. à s. d'huile d'olive • 4 c. à s. de mie de pain • 1 c. à c. de sel • 1/2 c. à c. de poivre Amora.

Epluchez et coupez l'oignon en très fines lamelles
Epluchez et coupez le concombre et le poivron en dés.
Epluchez, épépinez et coupez les tomates en morceaux.
Dans un bol, écrasez et mélangez l'ail avec la pulpe des tomates, salez et poivrez.
Versez l'huile goutte à goutte puis ajoutez l'oignon, le concombre, le poivron, la mie de pain, trois tasses d'eau glacées et le vinaigre de Xérès.
Au moment de servir, ajoutez trois glaçons pilés et accompagnez de croûtons.

Plat

Poisson pané et son riz au beurre

Dessert

Crème renversée au caramel

© Régilait

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 40 minutes

Pour 4 personnes
1 boîte de lait concentré non sucré entier Régilait (410g) • 5 œufs • 130g de sucre • 2 gousses de vanille

Dans une casserole, verser le lait concentré non sucré Régilait et autant d'eau que peut contenir la boîte.
Ajouter les gousses de vanille coupées dans le sens de la longueur. Faire bouillir.
Battre les œufs avec 80g de sucre, verser le lait chaud dessus en fouettant sans arrêt.
Faire un caramel avec le sucre restant et un peu d'eau, et en napper le fond de 6 ramequins.
Dès que le caramel a durci, ôter les gousses de vanille de la préparation et verser dans les ramequins.
Cuire au bain-marie à four chaud pendant 40 minutes.
Laisser refroidir au réfrigérateur.

Entrée

Gratin de courgettes au chèvre

Préparation : 30 minutes
Cuisson : 10 minutes

© Amora

Pour 4 personnes

1 Rondin Onctueux de Chèvre • 125 g. de poitrine fumée • 400 g. de courgettes • 1 gousse d'ail • Huile d'olive • 2 cuillères à soupe de crème fraîche • 1 jaune d'œuf • Sel, poivre

Éplucher les légumes, écraser la gousse d'ail, couper les courgettes en dés.
Faire revenir les lardons, les courgettes et l'ail à l'huile d'olive dans une poêle.
Assaisonner puis laisser cuire 5 min afin que les courgettes restent légèrement croquantes.

PREPARER LA SAUCE A GRATINER : incorporer un jaune d'œuf à la crème.
Garnir le fond d'un plat à gratin de la préparation avec les courgettes et les lardons, puis recouvrir de crème.
Couper le Rondin en tranches et les disposer sur le tout.
Passer au four 15 mn.

Plat

Boudin aux pommes

Dessert

Madeleines aux olives et raisins secs

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 10 minutes

Pour 6 personnes

125g de beurre fondu • 3 œufs 170 g de Fleur de maïs Maïzena • ½ sachet de levure chimique ou ½ c. à c. de bicarbonate • 20 olives noires ou vertes dénoyautées• 100 g de raisins secs • Sel, poivre.

Préchauffez le four à 210°(th. 7).
Coupez les olives en petits morceaux. Plongez les raisins secs dans de l'eau froide.
Dans un saladier, à l'aide d'un fouet battez les œufs en omelette jusqu'à ce qu'elle blanchisse.
Ajoutez 2 pincées de sel et 3 pincées de poivre, les olives et les raisins égouttés. Mélangez.
Versez ensuite Fleur de maïs Maïzena, le beurre fondu et la levure chimique ou le bicarbonate. Mélangez à l'aide d'un fouet ou d'un batteur électrique jusqu'à obtention d'une pâte lisse et homogène.
Versez la pâte dans les moules à madeleines préalablement beurrés, en les remplissant au 3/4.
Enfournez à mi-hauteur et faites cuire à 210°(th. 7), pendant 10 min.
Servez en entrée avec une salade d'endives ou de roquette.

Entrée

Concombres au beurre

Astuce
Les concombres ainsi cuisinés accompagnent l'agneau ou le mouton rôti.

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 20minutes

Pour 4 personnes
1 kg de concombres • 40 g de beurre • 1 petit bouquet de menthe • sel, poivre.

Epluchez les concombres et coupez-les en fines rondelles.
Lavez et hachez la menthe.
Faites fondre le beurre dans une sauteuse.
Ajoutez les concombres.
Salez, poivrez et laissez-les cuire pendant environ 20 min, jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres, en remuant de temps en temps.
Parsemez de menthe et servez.

Plat

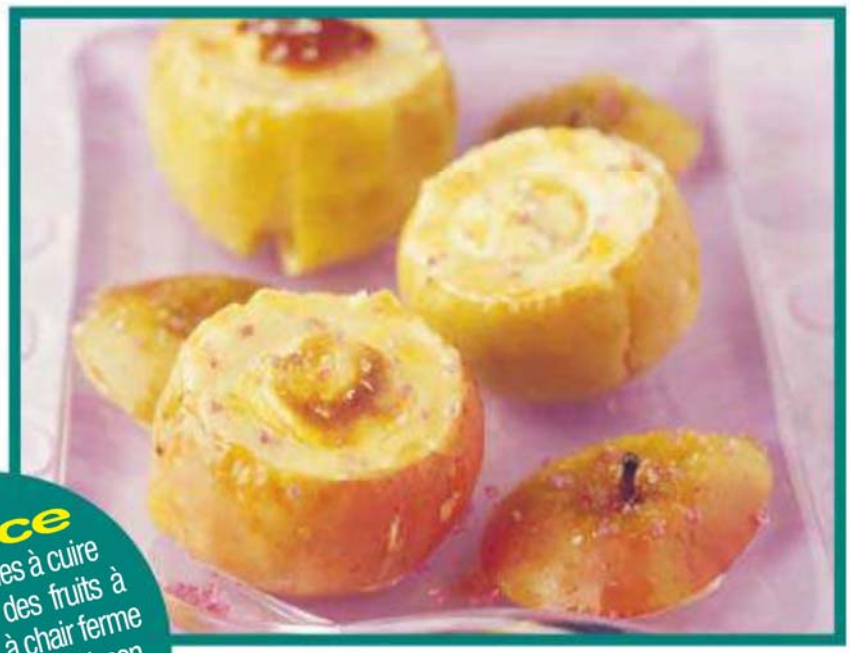
Pintade fermière au miel et aux agrumes

DessertPlat

Pommes farcies à la crème de citron

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 40 minutes

Pour 4 personnes
4 pommes reinettes • 80 g de sucre en poudre • 20 g de beurre + 1 noix • 1 citron non traité • 3 jaunes d'œufs • 1 cuillerée à soupe de maïzena • 100 g de crème fraîche épaisse • sucre coloré



© Cedus

Astuce
pour les pommes à cuire au four, choisir des fruits à peau épaisse et à chair ferme qui tiennent bien à la cuisson (boskoop, reine des reinettes, idared).

Préchauffer le four (thermostat 6 – 180°C).
Beurrer un plat à four avec la noix de beurre.
Laver les pommes, les couper en deux, puis ôter les cœurs et les pépins en les évidant légèrement. Les ranger côte à côte dans le plat, côté creux vers le haut, les saupoudrer de 20 g de sucre en poudre, parsemer le beurre en petites noisettes et ajouter _ de verre d'eau.
Enfourner à mi-hauteur et laisser cuire 30 minutes environ.
Pendant ce temps, préparer la crème au citron : laver le citron en le brossant, râper finement son zeste et presser 2 cuillerées à soupe de son jus.
Dans un saladier, mélanger le sucre en poudre restant et les jaunes d'œufs jusqu'au blanchiment. Incorporer le zeste du citron, les 2 cuillerées à soupe de son jus, puis la maïzena et enfin la crème fraîche.
Répartir cette préparation sur les demi-pommes et remettre au four 10 minutes environ, jusqu'à ce que la surface soit un peu dorée.
Au moment de servir, saupoudrer un peu de sucre coloré sur les demi-pommes. Servir chaud ou tiède.

Entrée

Poivronnade

Plat

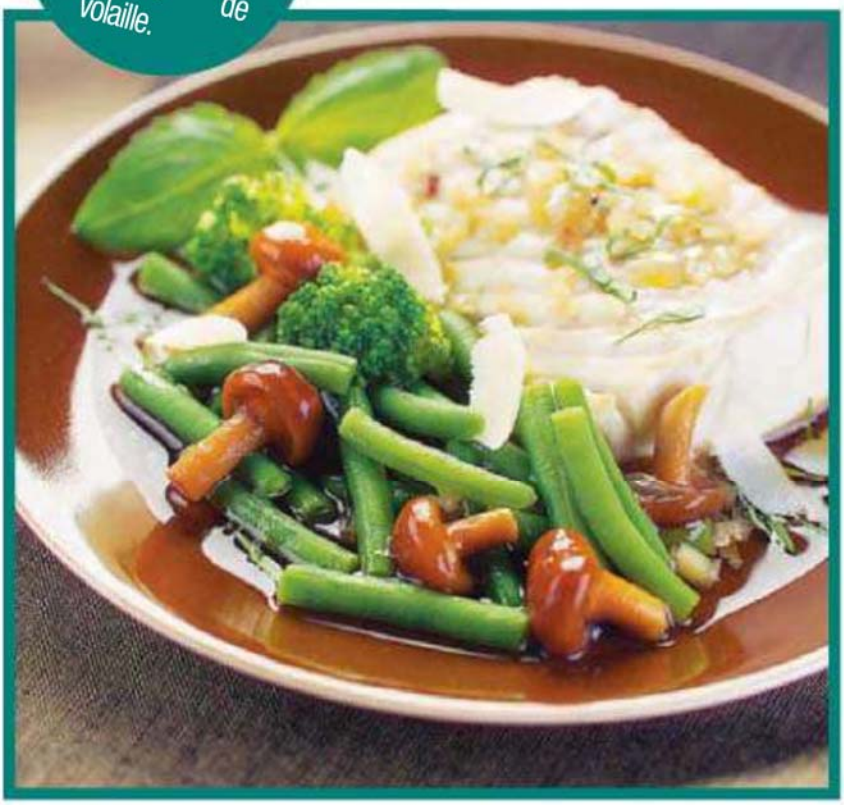
Poisson étuvé forestière

Astuce
Vous pouvez remplacez le colin par des escalopes de volaille.

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 10 minutes

Pour 4 personnes
600g de poêlée forestière surgelée • 4 pavés de colin • 40g de copeaux de parmesan • 1c. à soupe d'échalotes hachées • 20cl de vin blanc • 2c. à soupe de basilic haché • sel, poivre, huile

Disposez la poêlée forestière dans la sauteuse. Saupoudrez le tout avec les échalotes, puis versez le vin blanc.



© Sésame / Tefal

Fermez la sauteuse, cuisez 3 min., ouvrez puis ajoutez le colin dans la poêlée forestière. Fermez et laissez cuire 3 min.
Ouvrez la sauteuse, posez le poisson cuit sur les assiettes de service. Faites bouillir la poêlée et le jus 2 min., salez, poivrez puis ajoutez 4 c. à soupe d'huile d'olive et le basilic.
Nappez le poisson avec ce mélange savoureux et dispersez quelques copeaux de parmesan.

Dessert

Flan crémeux

Préparation : 10 minutes
Réfrigération : 1 heure 30

Pour 5 personnes
1 sachet de Flan aux œufs vanille • 20 cl de crème liquide • 30 cl de lait

Versez 20 cl de crème liquide et 30 cl de lait froid dans une grande casserole et ajoutez le contenu d'un sachet de flan aux œufs vanille Alsa.
Délayez à l'aide d'un fouet à main.
Portez à ébullition.
Faites cuire à feu moyen 2 min. Il est impératif de remuer constamment avec un fouet afin que la préparation n'attache pas à la casserole.
Versez délicatement la préparation dans les ramequins et laissez refroidir.
Placez les ramequins au réfrigérateur au moins 1h30.

Astuce
Pour préparez le flan aux œufs à la vanille dans un grand moule, utilisez les 2 sachets à la fois et 1 litre de lait.

ce que le caramel recouvre bien le fond.
Placez les ramequins au congélateur pour que le caramel durcisse pendant que vous préparez votre flan.

Entrée

Gambas sauce rouge

Préparation : 25 minutes
Cuisson : 4 minutes

Pour 4 personnes
12 camarons (ou grosses crevettes) • 400 g de tomates • 1 cuillère à soupe • de concentré de tomate • 1 oignon et 3 gousses d'ail hachées • 2 cuillères à soupe d'huile d'olive • 1/2 cuillère à café • de gingembre en poudre • 1 dl de vin blanc • 1 branche d'estragon, sel, poivre

Peler et épépiner les tomates, les couper en dés.

Dans la cocotte, mettre l'huile et faire revenir les camarons, ajouter l'oignon, l'ail, les tomates, le concentré de tomate, le vin blanc, le gingembre, l'estragon, le sel et le poivre. Fermer la cocotte.

Dès que la vapeur s'échappe, baisser le feu et laisser cuire selon le temps indiqué.

Ouvrir la cocotte. Servir chaud ou bien froid avec une salade de cœurs de palmier émincés.

© SEB

Plat

Saumon au Maroilles et au thym, sauce moutarde

Préparation : 30 minutes
Cuisson : 30 minutes

Pour 4 personnes
4 pavés de saumon • 200g de Maroilles • 150g de fèves surgelées • 20 cl de fumet de poisson • 2 c. à s. de moutarde • 10 cl de crème liquide • 1 c. à s. d'huile d'olive • 10g de beurre • quelques brins de thym frais • poivre

Préchauffez le four thermostat 7-8. Ebouillantez les fèves 30 secondes, égouttez-les. Faites dorer les lardons avec le beurre 3 min. Ajoutez les fèves, poivrez et laissez mijoter 5 min. Gardez au chaud. Versez le fumet dans une casserole, portez-le à ébullition et laissez réduire d'1/4. Ajoutez la crème, faites bouillir 5 min. Hors du feu, incorporez la moutarde. Gardez au chaud. Posez sur les pavés de saumon une tranche de Maroilles d'1/2 cm écroûtée. Huilez la plaque du four et disposez les pavés. Parsemez de fromage et de feuilles de thum frais. Laissez cuire environ 10 min. Placez les pavés au centre des assiettes, avec les fèves aux lardons et un peu de sauce moutarde.

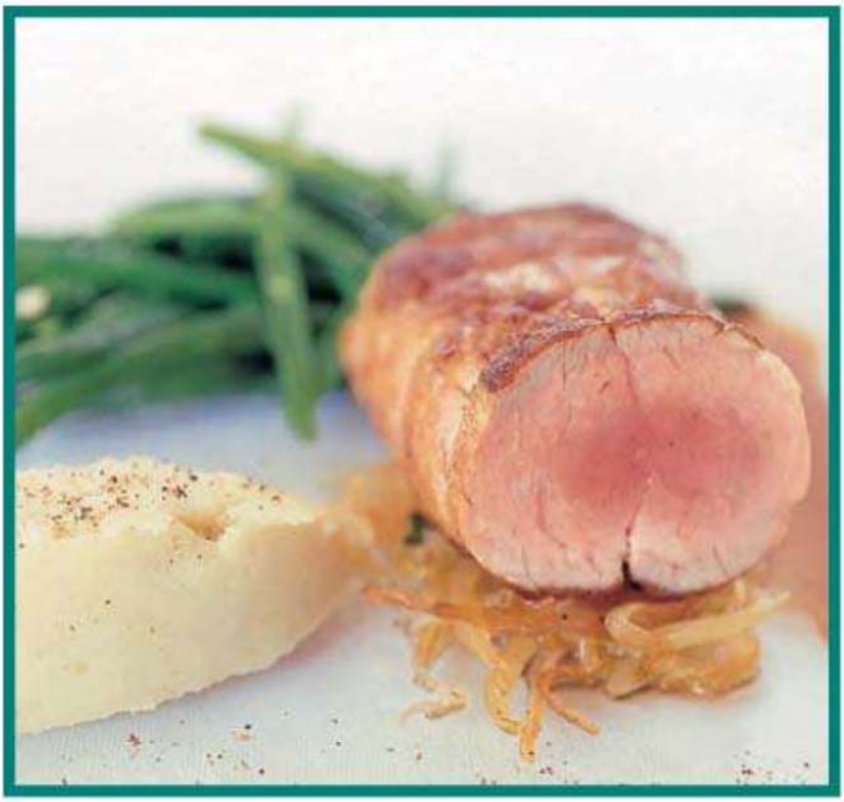
Astuce
Le Maroilles est un fromage à pâte molle au ton orangé et une pâte jaune bien souple et onctueuse.

Dessert

Carpaccio d'oranges au chocolat

Plat unique

Filet mignon de porc sur sa compotée d'oignons, patates douces et haricots verts sautés



© Irqualim / Eric Lagarde

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 20 minutes

Pour 4 personnes

500 g de filets mignons de porc • 500 g de patates douces • 500 g de haricots verts • 150 g d'oignons • 1 tête d'ail • 1 échalote • 1 botte de persil plat • 50 g de beurre • 10 cl de lait Sucre • Fond de veau • Madère

Ficeler le filet mignon, saler et poivrer.
Faire chauffer l'huile dans une cocotte et saisir la viande des 2 cotés puis mettre au four à 180°c avec un couvercle pendant 15 minutes.

Cuire les patates douces, les écraser, mélanger avec le beurre et le lait. Assaisonner
Plonger les haricots dans l'eau bouillante salée environ 5 minutes, les retirer et plonger dans l'eau froide. Égoutter et sauter les haricots dans du beurre, assaisonner d'ail et de persil haché, saler et poivrer.
Faire fondre du beurre dans une casserole, y mettre les oignons tranchés et saupoudrer d'une pincée de sucre.
Récupérer la graisse du récipient de cuisson , mouiller au Madère et rajouter le fond de veau.
Disposer sur votre assiette, une tranche de filet mignon de porc, une quenelle de patates douces, des haricots verts. Arroser le filet et les haricots verts de sauce

Dessert

Poire et sa crème au chocolat

Préparation : 30 minutes
Cuisson : 30 minutes

Pour 5 personnes

400 g de poires • 200mL de lait écrémé • 2 jaunes d'œufs • 1/2 c. à c. d'extrait de vanille • 2 c. à s. rases d'aspartame en poudre • 1 c. à s. rase de cacao en poudre non sucré

Dans une casserole anti-adhésive, battez les jaunes d'œufs en omelette, ajoutez le lait. Faites épaissir à feu doux jusqu'à ce que le mélange nappe la spatule. Retirez du feu et versez dans un récipient froid pour stopper la cuisson. Incorporez l'aspartame en poudre, le cacao en poudre et l'extrait de vanille liquide. Laissez refroidir. Epluchez les poires. Coupez-les en quartiers et placez-les au centre d'une feuille de papier d'aluminium. Fermez les papillotes.
Faites cuire au four thermostat 6 (180°C) pendant 30 minutes. Disposez équitablement les quartiers de poire tièdes dans 4 coupes. Nappez de crème.

Entrée

Petits beignets à l'ananas et au gingembre

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 20 minutes

Pour 4 personnes
250 ml de lait • 180 g de Fleur de maïs Maïzena • 50 g de sucre roux • 30 g de beurre fondu • 3 jaunes d'œuf • 4 blancs d'œuf • une petite boîte d'ananas • 10 g de gingembre râpé • ½ c. à c. de bicarbonate de soude • sel • ½ litre d'huile • 5 c. à s. de miel • le jus d'une demi orange

Egouttez et coupez les tranches d'ananas en petits morceaux.
Dans un saladier, mélangez Fleur de maïs Maïzena et le bicarbonate, ajoutez les jaunes d'œufs et le beurre fondu, le sucre et mélangez.
Ajoutez le lait et mélangez vigoureusement pour éviter les grumeaux. Laissez reposer ½ heure.
Mélangez le miel, le gingembre et le jus d'1/2 orange dans un grand bol.
Versez les blancs d'œuf dans un saladier et ajoutez une pincée de sel.
Montez-les en neige bien ferme. Incorporez à la pâte, elle doit être mousseuse et homogène.
Ajoutez les morceaux d'ananas.
Faites chauffer l'huile dans une sauteuse.
Déposez une cuillerée à soupe de pâte enrobant un morceau d'ananas dans l'huile bien chaude : le beignet devient rond immédiatement.
Laissez dorer 2 minutes chaque beignet. Lorsqu'ils sont cuits, déposez-les sur du papier absorbant préalablement posé dans une assiette creuse.
Dégustez avec le miel et le gingembre.

Plat

Jarret de porc à la Fourme d'Ambert

Dessert

Crème cannelle et fleur de sel

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 20 minutes

Pour 4 personnes
½ litre de lait • 7 jaunes d'œufs • 1 cuillère à soupe de fleur de sel d'Algarve Cérébos • 150g de sucre semoule • 2 c. à café de farine • 1 bâton de cannelle et cannelle en poudre.

© Cérébos

Astuce
Vous pouvez aussi réaliser cette crème en version tartelette. Faites cuire à blanc un fond de pâte sablée dans des moules individuels, puis remplissez-les de crème avant de passer sous le grill.

Faites bouillir le lait avec le bâton de cannelle, puis laissez infuser 10 minutes hors du feu.
A part, fouettez les œufs avec une pincée de fleur de sel d'Algarve Cérébos et le sucre jusqu'à ce qu'ils moussent. Incorporez le lait parfumé.
Remettez sur le feu, ajoutez la farine peu à peu, remuez jusqu'à épaississement pour éviter les grumeaux.
Versez la crème dans des ramequins allant au four.
Avant de servir, saupoudrez de cannelle et de fleur de sel et passez au grill quelques minutes.

Entrée

Feuilleté aux olives

Plat

Poulet aux nectarines

© Sylvie Vernichon / Cedus

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 1 heure

Pour 4 personnes

1 poulet fermier de 1,5 kg, prêt à cuire et coupé en morceaux • 8 nectarines mûres, mais fermes • 4 échalotes
100 g de lardons en dés ou en allumettes • 20 cl de vin blanc sec • 3 c. à s. d'huile • 1 bouquet garni (1 branche de thym, 1 feuille de laurier, 3 branches de persil plat) • 50 g de beurre • 20 g de sucre en poudre • sel fin, poivre du moulin • noix de muscade

Ebouillanter 2 nectarines, les ouvrir, les dénoyauter et les couper en dés pour le fond de sauce. Peler et émincer finement les échalotes.
Faire chauffer l'huile dans une cocotte. Y faire dorer les morceaux de poulet de tous côtés, puis les retirer et les remplacer par les échalotes et les lardons.
Faire blondir, puis ajouter les dés de nectarines et faire rissoler quelques minutes ensemble.
Réintroduire les morceaux de poulet dans la cocotte, mouiller avec le vin blanc, ajouter le bouquet garni, saler et poivrer, puis râper un soupçon de noix de muscade.
Mélanger et couvrir. Laisser mijoter 45 minutes sur feu doux, en mélangeant de temps en temps.
Pendant ce temps, laver les autres nectarines, les ouvrir, les dénoyauter et les couper en petits quartiers.
Faire fondre le beurre dans une poêle, y faire revenir les quartiers de nectarines pendant quelques minutes, puis les saupoudrer de sucre en poudre.
Les faire rissoler jusqu'à légère caramélisation, sans les laisser se défaire en compote. Egoutter soigneusement.
En fin de cuisson, mettre les nectarines dans la cocotte sur le poulet et faire mijoter 5 minutes maximum.
Servir dans la cocotte ou dans un plat, après avoir éliminé le bouquet garni.

Dessert

Gâteau aux pommes

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 50 minutes

Pour 6 personnes

1 sachet d'Alsa Maman Gâteau nature • 2 pommes • 1 noix de beurre

Préchauffez votre four à 180° (th. 6) pendant 10 à 15 min. Versez le contenu de la pâte dans un moule à cake beurrée. Insérez 2 pommes épluchées et coupées chacune en 8 morceaux.

Astuce
Vous pouvez remplacer les 2 pommes par 2 poires, 200g de cerises, 200g d'abricots ou 200g de prunes.

Faites cuire 45 à 50 min à 180°C (th. 6). Plantez la lame du couteau au milieu du gâteau. Si elle ressort propre, votre gâteau est cuit.

Entrée

Brochettes de chèvre au miel et basilic

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 10 minutes

Pour 4 personnes

1 Rondin Onctueux de Chèvre • 2 c. à s. de miel • 1 petite botte de basilic • 100 g. de tomates séchées • 1 petite aubergine • 2 cuillères à soupe de farine • 1 œuf • Sel, poivre

Couper le Rondin en 12 tranches
Badigeonner légèrement les tranches de miel et les saupoudrer de basilic ciselé.
Couper l'aubergine en tranches.
Passer les tranches dans la farine puis l'œuf battu.
Poêler puis réserver sur papier absorbant
Monter les brochettes : piquer les tranches de chèvre sur les piques en bois en alternant avec les tomates séchées et les aubergines.
Servir en amuse-bouche lors d'un apéritif dînatoire ou accompagner d'une salade de jeunes pousses.

© Cœur de lion

Plat

Risotto de poulet

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 30 minutes

Pour 6 personnes

600 g de riz • 500g de blancs de poulet • 1 échalote • 1 pincée de safran 15 cl de crème fraîche • 250g de petits pois • 1 c. à soupe d'oignon haché • 2 tablettes de bouillon de poule Knorr • 90g de beurre • 40g de parmesan • Sel, poivre

Faites cuire les petits pois dans une casserole d'eau salée pendant 15 min.
En même temps, émincez le poulet en lamelles.
Dans une poêle, sur feu vif, faites saisir le poulet pendant 3 min dans le beurre puis ajoutez l'échalote ciselée et laissez cuire 2 min.
Diluez le bouillon dans 50 cl d'eau chaude. Incorporez, dans la poêle, 5 cl de bouillon, la crème fraîche et le safran et laissez mijoter 5 min.
Egouttez les petits pois et versez-les dans la poêle.
Dans une casserole, faites fondre les oignons dans du beurre, ajoutez le riz et faites dorer pendant 1 min.
Mouillez avec 15 cl de bouillon puis le reste.
Dès que le riz est cuit, versez le reste de beurre et le parmesan.
Servez le riz avec le poulet.

Astuce
Remplacez les tablettes de bouillon de poule par des tablettes de bouillon de poule dégraissé pour plus de saveur et moins de matière grasse.

Dessert

Entremet au caramel

Entrée

Capuccino d'endives au jambon

Cuisson : 10 minutes
Préparation : 20 minutes
Réfrigération : 30 minutes

Pour 4 personnes
4 endives • 1 bâtonnet de bouillon Kub Or Maggi • 400 ml d'eau • 1 briquette de 20 cl de Lait Concentré Non Sucré Gloria • 2 tranches de jambon Le Bon Paris Herta • 2 cuillerées à soupe de miel liquide • 200 ml de crème liquide • 1 noix de beurre • Sel, poivre

Astuce
Pour un goût plus prononcé, utilisez du jambon fumé.

Placez la crème liquide au réfrigérateur, pendant 20 minutes, dans un saladier. Lavez et émincez les endives. Faites-les revenir dans une poêle, dans le beurre fondu, sur feu vif, pendant 5 minutes. Ajoutez le miel, l'eau et le bouillon. Cuire à couvert pendant encore 5 minutes. Remuez de temps en temps. Salez légèrement, poivrez.
A la fin de la cuisson, ajoutez le lait concentré. Mixez et maintenez au chaud sur feu doux.

Hachez le jambon très finement.
Sortez la crème du réfrigérateur, salez-la très légèrement, battez-la en chantilly. Incorporez très délicatement le jambon haché (gardez-en un peu pour la décoration).
Versez le velouté d'endives dans 6 tasses, versez dessus une cuillerée à soupe de crème fouettée au jambon. Saupoudrez d'un peu de jambon. Servez aussitôt.

Plat

Rattes à la vapeur, cacahuètes " *en huile et croquantes* "

© La Ratte du Touquet/ Maillet/Martin

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 10 minutes

Pour 4 personnes
8 pièces de Ratte du Touquet • 50 g de cacahuètes grillées concassées • 4 cuillères à café d'huile de cacahuète•fleur de sel•poivre du moulin

Laver et cuire les pommes de terre à la vapeur avec la peau.
Lorsqu'elles sont tièdes, les tailler en fines lamelles.
Parsemer sur chacune les brisures de cacahuètes.
Arroser d'huile de cacahuète.
Ajouter une pincée de fleur de sel et un tour de moulin à poivre. Agrémenter d'une tranche de jambon à l'os.

Dessert

Laitage à la vanille

Entrée

Soupe à l'oignon

Plat

Quiche lorraine gourmande

© Arnaud Gumez

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 10-30 minutes

Pour 4 personnes

1 pâte brisée pur beurre prête à dérouler • 200 g de lardons fumés • 1 échalote • Quelques brins de ciboulette • 200 g de gruyère râpé • 6 œufs • 40 cl de crème fraîche légère • Sel, poivre

Préchauffer votre four à 210°C (th7).
Dérouler la pâte prête à l'emploi dans un moule rond à bords hauts de 24 cm sur le papier sulfurisé.
Découper le surplus de papier à la taille du moule. Piquer le fond de tarte à l'aide d'une fourchette.
Enfourner 10 minutes à mi-hauteur pour précuire la pâte.
Pendant ce temps, hacher finement l'échalote.
Dans une poêle anti-adhésive, faire suer l'échalote avec le gras des lardons durant quelques minutes. Réserver.
Dans un saladier où le bol d'un robot, battez les œufs avec la crème fraîche, la ciboulette finement hachée et 1/4 du gruyère râpé à l'aide d'un fouet pour qu'elle soit bien homogène.
Assaisonner à votre goût.
Sortir le moule du four.
Déposer les lardons et l'échalote sur le fond de tarte.
Saupoudrez la moitié du gruyère. Recouvrir de la préparation.
Saupoudrer avec le gruyère restant et mettez au four à mi-hauteur 30 minutes à 180 °C (th.6).
Dès que la quiche est bien dorée, piquer un couteau pour vérifier qu'elle est bien cuite et servir accompagnée avec une salade verte bien vinaigrée.

Dessert

Carpaccio d'oranges à la cannelle

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 30 minutes

Pelez à vif les oranges et coupez-les en rondelles. Lavez et ciselez finement les feuilles de menthe. Dans un saladier, mélangez le lait concentré sucré, la cannelle et la menthe. Dressez des rondelles d'oranges sur des assiettes. A l'aide d'un pinceau, nappez légèrement les rondelles de mélange à base de lait. Placez au réfrigérateur 30 minutes.

Pour 4 personnes

6 oranges • 2 cuillerées à soupe de Lait Concentré Sucré Nestlé • 10 feuilles de menthe • 1 cuillerée à café de cannelle en poudre

Entrée

Bocal d'alphabet façon taboulé

Préparation : 30 minutes
Cuisson : 10 minutes

Pour 4 personnes
100 g de pâtes en forme d'alphabet • 1/2 poivron rouge • 1/2 poivron vert • 1 petite botte de persil plat • 1 petite botte de coriandre • 5 cl d'huile d'olive ou huile d'olive citron • 50 g de raisin de Corinthe

Faire tremper les raisins secs dans un peu d'eau tiède pour les faire gonfler.
Cuire à l'eau bouillante salée les pâtes alphabet et les rafraîchir.
Après les avoir lavés, tailler les poivrons rouges et verts en brunoise (petits carrés de 3mm).
Hacher finement la coriandre et le persil plat.
Dans un saladier mélanger l'ensemble des éléments (raisin égoutté, alphabet, brunoise et herbes hachées), assaisonner avec l'huile d'olive citron, assaisonner selon votre goût avec du sel et poivre.
Servir dans un saladier ou de petits ramequins individuels avec une pluche de coriandre sur le dessus.

© Nicolas Pignon de Lunay, recette de Bernard Leprince,Restaurants chez Clément.

Plat

Canard à l'aigre doux

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 10 minutes

Pour 4 personnes
4 filets de canard (700 g environ) • 5 cuillerées à soupe d'Arome Maggi • 175 g de pousses de soja (poids net égoutté) • 3 tiges d'oignon vert • 2 gousses d'ail • 2 cuillerées à soupe de vinaigre blanc ou de vinaigre de vin • 2 cuillerées à soupe d'huile • 3 cuillerées à soupe de miel • Quelques brins de coriandre fraîche

Coupez les filets de canard en fines lamelles.
Egouttez le soja.
Pelez l'ail et hachez-le.
Pelez l'oignon vert et coupez-le finement.
Lavez et effeuillez la coriandre.
Dans une poêle contenant l'huile chaude, faites dorer les émincés de canard à feu vif pendant environ 5 minutes.
Ajoutez les pousses de soja, l'ail et les tiges d'oignon vert. Laissez cuire 5 minutes à feu doux, puis versez le vinaigre, le miel, l'Arome Maggi et mélangez.
Parsemez de feuilles de coriandre et servez.

Astuce
Faites macérer le canard émincé dans l'Arôme Maggi pendant environ 30 minutes avant la cuisson.

Dessert

Glace à l'orange

Entrée

Pâté de campagne, cornichons

Plat

Filet mignon au romarin, fricassée de pommes de terre aux cèpes et aux oignons

Préparation : 45 minutes
Cuisson : 25 minutes

Pour 4 personnes
400 g de pommes de terre à chair ferme, type Ratte, Amandine, Franceline… • 2 filets de mignon de porc • 250 g de petits cèpes (frais ou surgelés) • 200 g de petits oignons nouveaux • 1 branche de romarin • 1/2 botte de persil plat • 1/2 botte de cresson • 10 g de fond de volaille • 80 g de beurre • 5 cuillères à soupe d'huile d'arachide • 1 cuillère à café de sucre • Sel - Poivre

© CNIPT

Laver les pommes de terre et les couper en 4, selon la taille, avec la peau, dans le sens de la longueur. Nettoyer les cèpes, sans les laver, en les brossant soigneusement pour enlever les feuilles. Enlever la première peau des oignons. Les cuire environ 10 minutes dans un peu d'eau salée, avec une 1 cuillère à café de sucre et 10 g de beurre. Faire chauffer 2 cuillères à soupe d'huile et 60 g de beurre dans une poêle. Faire cuire, à feu doux, les pommes de terre environ 10 minutes en remuant souvent.

Dans une autre poêle, faire sauter les cèpes dans 1 cuillère à soupe d'huile et 10 g de beurre en les faisant dorer environ 5 minutes.

Ajouter les cèpes aux pommes de terre et terminez de cuire doucement 5 minutes. Ajouter les oignons, le persil haché, le sel et le poivre.

Préparer une sauce avec 100 g d'eau, 10 g de fond de volaille et 1 branche de romarin. Laissez cuire 5 minutes. Lier la sauce en incorporant 10 g de beurre. Fouetter. Faire dorer les filets de porc salés poivrés dans 1 cuillère à soupe d'huile environ 15 à 20 minutes, selon la cuisson désirée.

Couper 3 tranches de filets de porc par personne. Les dresser sur les assiettes chaudes. Mettre la garniture sur le côté.

Arroser avec la sauce. Décorer avec un bouquet de cresson.

Dessert

Salade de lychees

Préparation : 15 minutes

Pour 4 personnes
1 boîte de 520 g de lychees au sirop • 6 cuillerées à soupe de lait concentré sucré Nestlé • 1 kiwi • 2 feuilles de menthe

Pelez et coupez le kiwi en petits dés.

Egouttez les lychees.

Disposez les fruits dans les coupes et nappez-les de lait concentré sucré.

Décorez avec les feuilles de menthe.

Plat unique

Lasagnes aux courgettes

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 15 minutes

Pour 4 personnes
600 g de courgettes • 1 pot de 400 g de sauce Napolitaine Buitoni • 1 yaourt à la grecque Nestlé nature • 12 feuilles de lasagnes • 1,5 l d'eau • 300 g de viande hachée • 350 g de mozzarella • 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive • Sel poivre

Astuce
Si pendant la cuisson les lasagnes vous semblent trop sèches, ajoutez un demi verre d'eau chaude.

Préchauffer le four Th. 7(220° C)
Faites bouillir l'eau avec du sel et blanchissez les feuilles de lasagnes pendant 3 minutes environ. Egouttez-les.
Dans une poêle, faite chauffer l'huile d'olive et ajoutez la viande hachée en remuant avec une spatule en bois ou une fourchette pour mieux émietter la viande et permettre ainsi une cuisson plus rapide. Lorsqu'elle est bien cuite, ajoutez la sauce Napolitaine, mélangez et laissez cuire 5 minutes environ jusqu'à ce que la sauce épaississe. Retirez du feu, ajoutez le yaourt et mélangez bien.
Coupez la mozzarella en lamelles. Lavez les courgettes et essuyez-les. Coupez-les en deux dans le sens de la longueur. A l'aide d'un couteau-économe, coupez les courgettes en bandes de la longueur des feuilles de lasagnes.
Huilez un plat à gratin avec le reste d'huile d'olive, disposez une couche de courgettes, recouvrez de 3 feuilles de lasagnes et nappez de sauce à la viande.
Recommencez ainsi de suite montez vos lasagnes en réalisant quatre couches et répartissez la mozzarella sur le dessus. Enfournez et faites cuire pendant 20 minutes. Sortez et servez aussitôt

Dessert

Mousse au caramel

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 10 minutes

Pour 4 personnes
150 g de sucre semoule • 20 cl de crème fraîche liquide • 6 feuilles de gélatine • 1 bombe de Chantilly • 15 cl de sauce chocolat

© Nicolas Pignon de Launay, recette de Bernard Leprince,Restaurants chez Clément.

Réaliser un caramel avec le sucre semoule, (faire cuire à feu doux le sucre jusqu'à une coloration marron claire) une fois coloré, le décuire en rajoutant la moitié de la crème fraîche liquide, et bien le lisser au fouet.
Faire ramollir les feuilles de gélatine dans un peu d'eau froide et les incorporer au caramel.
Monter le reste de la crème fraîche liquide au fouet et y incorporer délicatement le caramel refroidi à la spatule.
Répartir la mousse dans des ramequins individuels et mettre au frais pendant au minimum 2 heures.
Juste avant de servir, verser un peu de sauce chocolat sur la mousse et rajouter une pointe de Chantilly par dessus.

Entrée

Farandole de légumes frais, vinaigrette

Plat

Filet de bar sauce Pié d'Angloys et coulis de fruits de la passion

Préparation : 35 minutes
Cuisson : 20 minutes

Pour 4 personnes
1 Pié d'Angloys Maison Boursault • 4 filets de Bar de ligne • 200 g de riz basmati • 5 cl d'eau de rose • 3 roses rouges non traitées • 10 cl de crème liquide • 4 fruits de la passion • 2 c. à soupe d'huile d'olive • 20 g de sucre • Sel, Poivre

© Boursault

Cuire le riz en suivant les indications du paquet et en y ajoutant l'eau de rose.
Pendant ce temps, couper les fruits de la passion en deux et évider. Placer la pulpe dans un bol et mélanger au sucre. Replacer le coulis à l'intérieur des fruits.
Couper en morceaux le Pié d'Angloys Maison Boursault et le faire fondre dans une casserole à feu doux avec la crème. Saler, Poivrer.
Prélever les pétales de roses et les couper en 2/3 en fines lamelles. Mélanger les filaments de roses avec le riz.
Poêler les filets de Bar côté peau 3 à 4 minutes et les retirer quand ils sont dorés.
Dresser sur une assiette chaude un filet de Bar, le riz à la rose, un 1/2 fruit de la passion et finir la présentation avec un cordon de sauce au Pié d'Angloys Maison Boursault.
Décorer avec les pétales de roses et servir bien chaud.

Astuce
Servir avec un riz à la rose

Dessert

Cake à la banane et aux noisettes

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 45 minutes

Pour 4 personnes
2 bananes moyennes • 150 g de beurre tempéré • 150 g de sucre • 3 œufs tempéré • 180 g à 200 g de farine • 45 g de poudre de noisettes • 1/2 sachet de levure chimique • 60 g de pépites de chocolat

Battre le beurre et le sucre.
Ajoutez les œufs à température ambiante 1 par 1.
Ajoutez la farine tamisée, la levure, la poudre de noisettes et les pépites de chocolat farinées (pour éviter qu'elles ne tombent au fond du cake).
Ajoutez les bananes écrasées à la fourchette.
Cuire 45 min à 180°C dans un moule à cake

Entrée

Assiette de charcuteries

Plat

Poulet au fruit de la passion

Préparation : 30 minutes
Cuisson : 45 minutes

Pour 4 personnes
4 blancs de poulet ou 4 belles cuisses de poulet • 100 g de purée de fruit de la passion surgelée • 60 cl de bouillon de poulet • 1 oignon • 2 carottes • 6 cl d'huile d'olive • 4 maniocs • 1 petite aubergine • 2 fruits de la passion • 1 pincée de piment de Cayenne en poudre

La veille, mettre à mariner le poulet avec l'oignon ciselé, les carottes coupées en petits dés, un peu de purée passion et un peu de piment de Cayenne.
Colorer le poulet à la poêle avec l'huile d'olive et faire ensuite revenir la garniture de la marinade.
Mouiller avec le jus de poulet et le reste de purée de passion, saler, poivrer.
Laisser cuire le tout à feu doux, rectifier l'assaisonnement (attention au piment de Cayenne très fort en goût, selon la force de piment que vous voulez en bouche).

© Nicolas Pignon de Launey, recette de Bernard Leprince.Restaurants chez Clément.

Après l'avoir lavée, tailler l'aubergine en bâtonnets et les cuire à l'huile d'olive.
Eplucher le manioc et le tailler en rondelles de 1cm d'épaisseur puis le cuire dans la friteuse à 180° jusqu'à obtention d'une belle coloration.
Ouvrir et évider les fruits de la passion, réserver la pulpe.
Sur assiette ou dans un plat mettre le poulet avec sa sauce et garniture, rajouter l'aubergine et verser dessus la pulpe des fruits de la passion.
Servir le manioc frit à part.

Dessert

Caramels mous au chocolat

Préparation : 50 minutes
Cuisson : 5 minutes
Réfrigération : 2 heures

Pour 4 personnes
1 boîte de 397 g de Lait Concentré Sucré Nestlé • 1 tablette de 200 g de chocolat Nestlé Dessert • 150 g de beurre demi-sel

Faites fondre à feu très doux le chocolat cassé en morceaux avec le beurre. Ajoutez le lait concentré sucré et laissez cuire 20 mn à feu très doux en remuant sans cesse. Recouvrez le fond d'un moule carré ou le couvercle en métal d'une boîte à biscuits avec du papier sulfurisé. Versez la préparation et faites prendre au réfrigérateur 2 heures.
Coupez des petits carrés, décollez-les du papier et conservez ces caramels au frais

Entrée

Soupe de haricots mogettes de Vendée

Préparation : 30 minutes
Cuisson : 60 minutes

Pour 4 personnes
400 g de haricots Mogettes de Vendée • 1/2 jarret de porc 1/2 sel • 60 g de fond blanc de volaille • 1 oignon • 5 cl d'huile d'olive • 50 g de beurre • 1 petite botte de cerfeuil • 10 cl de crème fraîche liquide • 1 litre d'eau

La veille mettre à tremper les haricots coco dans de l'eau.
Dessaler le jarret demi-sel dans l'eau.
Hacher les oignons et les passer au beurre avec l'huile d'olive.
Ajouter les haricots coco, l'eau et le fond blanc de volaille.
Y mettre à cuire le jarret, écumer et laisser cuire à feux doux.
Une fois le jarret cuit (compter 1 heure environ), l'enlever et passer la soupe au mixeur.
Assaisonner selon votre goût et couper le 1/2 jarret en petits dés.
Servez bien chaud avec la crème fleurette et les brins de cerfeuil.
Vous pouvez garder un peu de haricots coco cuits et les remettre dans la soupe juste avant de servir, pour avoir une soupe avec plus de « *morceaux* ».

© Nicolas Pignon de Launay, recette de Bernard Leyrince, Restaurants chez Clément.

Plat

Jambon blanc, purée de brocolis

Dessert

Tarte tiramisu

Préparation : 12 minutes
Cuisson : 20 minutes

Pour 8 personnes
150 g de Mascarpone • 1 pâte sablée prête à dérouler Herta • 100 g de chocolat Nestlé dessert Corsé • 2 cuillerées à soupe de sucre en poudre • 2 cuillerées à soupe de Nescafé Sélection • 3 feuilles de gélatine (3 g) • 100 ml d'eau • 100 ml de crème liquide • Cacao

Préchauffez votre four Th.7 (220°C).

Faites cuire la pâte à blanc selon le mode d'emploi et faites ramollir les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide.
Dans une petite casserole, faites bouillir la crème liquide et versez-la sur le chocolat cassé en morceaux. Couvrez et attendez 5 minutes. Mélangez.
Versez le chocolat sur le fond de tarte et faites prendre 30 minutes au réfrigérateur.
Pendant ce temps, dans une casserole faites chauffer 100 ml d'eau avec le café, le sucre et la gélatine ramollie dans de l'eau.

Astuce
Si vous n'aimez pas le café, remplacez-le par 2 cuillerées à soupe de caramel liquide.

Hors du feu, ajoutez 120 g de mascarpone et mélangez. Laissez refroidir et versez sur le fond de tarte. Laissez prendre 1 heure au réfrigérateur.
Décorez avec des zébrures de mascarpone, réalisés à l'aide d'une fourchette et saupoudrez de cacao.

Entrée

Chiffonade de jambon cru

Plat

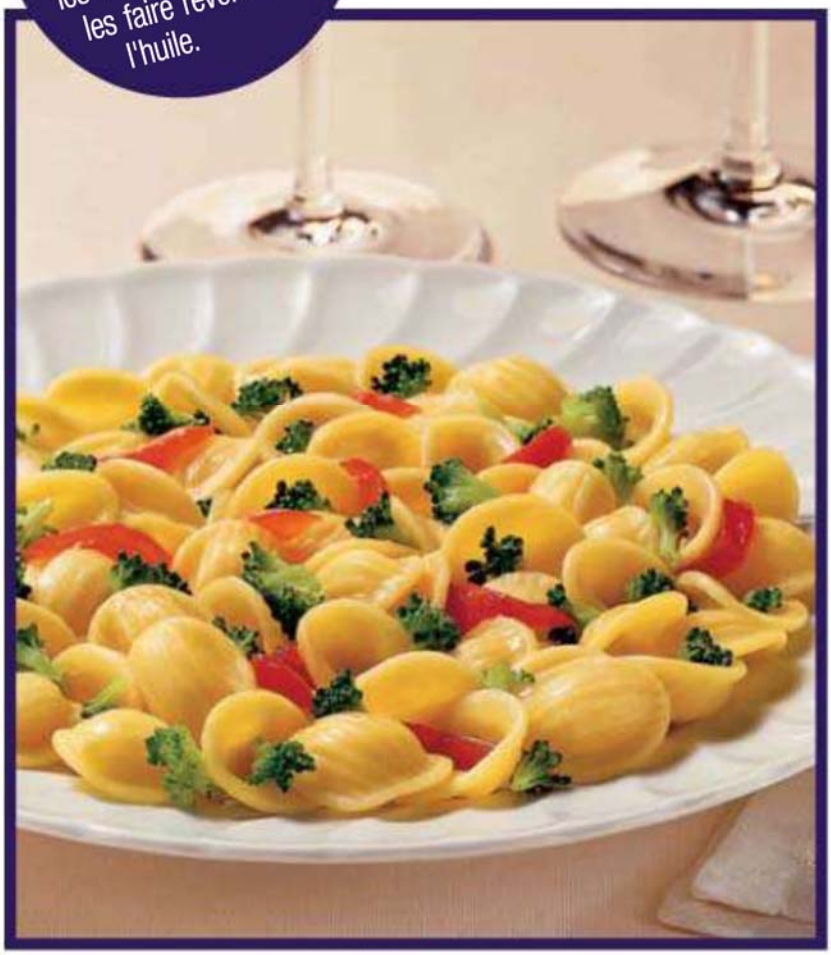
Orecchiette aux brocolis et aux anchois

Astuce
Pour enlever l'arrière-goût amer des anchois, hachez-les et incorporez-les dans la recette sans les faire revenir dans l'huile.

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 15 minutes

Pour 4 personnes
350 g d'Orecchiette La Collezione Barilla • 300 g de brocolis lavés • 100 g de tomates oblongues mûres • 2 filets d'anchois • 4-5 cuillères de fromage pecorino • 4-5 cuillères d'huile d'olive extra vierge • 1 gousse d'ail • 1 pointe de piment • sel et poivre

Ebouillantez les tomates pendant 30 secondes, ôtez la peau et enlevez les pépins, puis coupez-les en lamelles.
Faites blondir dans l'huile l'ail écrasé, les filets d'anchois et la pointe de piment pendant 1 minute environ.
Enlevez l'ail lorsqu'il est légèrement doré.
Pendant ce temps faites cuire dans de l'eau salée, les pâtes avec les brocolis (utilisez seulement les pointes vertes des brocolis).
Egouttez les Orecchiette et les brocolis et mélangez-les avec l'assaisonnement.
Garnissez le plat avec les tomates en lamelles et le pecorino râpé.



© Barilla

Dessert

Crème mousseuse de litchis

Préparation : 5 minutes
Cuisson : 30 minutes

Pour 4 personnes
une boîte de 250 g de litchis • 50 g de fromage blanc • 20 g de sucre • 1 œuf • une boule de Glace à la menthe feuilletée chocolat La Laitière

Egouttez puis mixez les litchis avec 2 cuillerées à soupe de fromage blanc et une cuillerée à soupe rase de sucre.
Battez un blanc d'œuf en neige et incorporez-le progressivement à la crème de litchis.
Servez très frais avec une boule de glace à la menthe chocolat.

Entrée

Croustilles de St-Marcellin

Préparation : 30 minutes
Cuisson : 60 minutes

© Nicolas Pignon de Launay, recette de Bernard Leprince,Restaurants chez Clément.

Pour 4 personnes

2 St-Marcellin bien affinés • 1 petit bouquet de salade • 5 cl d'huile d'olive ou huile d'olive citron • 150 g de pâte à raviole • Du cumin entier • 2 jaunes d'œuf

Couper les St-Marcellin en 6.
Passer les bords de la feuille à ravioles au pinceau avec les jaunes d'œuf légèrement battus.
Mettre quelques graines de cumin et un peu de poivre au centre et poser dessus le morceau de St-Marcellin.
Rabattre les bords en triangle et les pincer légèrement pour faire soudure.
Frire les ravioles à l'huile très chaude (2 minutes au maximum, la croustille doit être uniformément colorée et croustillante).
Servir bien chaud 3 croustilles par personne sur un lit de salade assaisonnée.

Plat

Clafoutis à la truite, tomates cerise et fromage frais

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 35 minutes

© Philippe Asset

Pour 6 personnes

300 g de filet de truite • 500 g de tomates cerise • 6 œufs • 25 cl de crème liquide • 200 g de brousse fraîche • 4 cuillères à soupe de farine • Thym • Huile d'olive • Sel et poivre du moulin.

Préchauffez le four à 160°C.
Lavez les tomates cerise, enlevez les pédoncules, mettez-les dans un plat à gratin et arrosez-les d'huile d'olive.
Enfournez 15 minutes.
Pendant ce temps, faites cuire le filet de truite 5 mn au cuit vapeur (ou au micro-ondes).
Laissez refroidir et effeuillez-le délicatement en enlevant les arêtes éventuelles.
Battez les œufs et la crème fraîche dans une jatte, ajoutez la farine en pluie, puis la brousse écrasée à la fourchette.
Salez, poivrez, ajoutez le thym effeuillé et la chair de la truite.
Versez cette préparation dans le plat sur les tomates, et enfournez 20 mn environ.
Servez tiède ou froid avec une salade de roquette.

Dessert

Fruit de saison

Entrée

Œufs durs mayonnaise

Plat

Magret et confit de canard en tajine de légumes

Préparation : 30 minutes
Cuisson : 45 minutes

Pour 4 personnes

1 beau magret de canard • 2 cuisses de canard confites • 2 papayes • 1 petite botte d'oignons blancs • 2 tomates • 3 carottes • 1/2 poivron rouge 3 poires au sirop • 1 pomelos 4 fonds d'artichaut • Curcuma en poudre • Huile d'olive

© Nicolas Pignon de Launay, recette de Bernard Leprince.Restaurants chez Clément.

Laver et éplucher les carottes à l'aide d'un économe, les cuire à l'eau bouillante salée et les rafraîchir.
Laver et parer les oignons blancs, les cuire à l'eau bouillante salée et les fixer à l'eau glacée.
Cuire à l'eau bouillante salée les fonds d'artichaut et les rafraîchir.
Laver et couper en carrés de 2 cm de côté le poivron rouge et les poêler à l'huile d'olive.
Laver et équeuter les tomates, les couper en quartier et les poêler à l'huile d'olive.
Laver et couper les papayes en huit, enlever la peau et les pépins, les poêler à l'huile d'olive avec un peu de curcuma, sel et poivre.
Poêler à l'huile d'olive avec un peu de curcuma, sel et poivre, les carottes coupées en deux dans la longueur, les oignons (vert et blanc) et les fonds d'artichaut.
Couper les poires au sirop en quartier.
Faire des segments avec le pomelos. Mélanger toute cette garniture ensemble et la réchauffer au micro ondes ou à la poêle.
Couper le magret en gros cubes et monter les brochettes (3 carrés par brochette).
Couper les cuisses de canard confites en 2. Faire cuire les brochettes de magret et faire réchauffer les cuisses à la poêle.
Dans un plat ou sur une assiette, mettre au fond la garniture, poser dessus les brochettes et cuisses confites.
Napper le tout de sauce.
Il est bien sûr possible de n'utiliser que du magret ou que du confit.

Dessert

Compote gratinée

Préparation : 1 minutes
Cuisson : 5 minutes

Pour 4 personnes

80 g de pomme type golden • 80 g de banane bien mûre • 1 biscuit bébé Nestlé

Lavez la demi pomme. Pelez les fruits et écrasez la banane avec une fourchette. Râpez finement la pomme à l'aide d'une râpe à légumes.
Emiettez le biscuit de manière à obtenir de la poudre.
Versez la compote dans le plat, saupoudrez de biscuit.
Placez 1 minute sous le gril du four.
Laissez tiédir et servez.

Entrée

Assortiment de charcuteries de montagne

Plat

Gnocchi aux légumes verts

Préparation : 30 minutes
Cuisson : 15 minutes

Pour 4 personnes
300 ml de lait • 1 sachet de Mousline Tendresse de Légumes petit pois haricots verts Magg • 1 pot de 250 g de Sauce Napolitaine Buitoni 2 oeufs entiers + 1 jaune • 120 g de farine • 60 g de mozzarella • 2 cuillerées à soupe Mascarpone • 1 cuillerée à café de paprika • 1 pointe de muscade • Sel

Préchauffez votre four Th.6/7 (200°C).
Préparez la purée en utilisant seulement 300 ml de lait.
Ajoutez les oeufs et le jaune puis la farine. Mélangez bien.
Préparez une casserole d'eau bouillante salée. A l'aide de 2 petites cuillères, faites des quenelles de purée que vous plongerez directement dans l'eau bouillante.
Lorsque les gnocchi sont à la surface, comptez 1 minute de cuisson. Egouttez-les et déposez-les sur un plat recouvert de papier absorbant.
Dans une petite casserole, faites chauffer à feu doux la sauce tomate, les épices et le Mascarpone.
Dans un plat à gratin, versez la sauce tomate. Recouvrez avec les gnocchi et répartissez la mozzarella coupée en dés.
Faites cuire dans votre four environ 10 minutes.

Dessert

Gaufres bicolores

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 30 minutes

Pour environ 16 gaufres
300 g de farine • 1 pincée de sel • 80 g de sucre en poudre • 1 sachet de levure chimique • 3 œufs • 100 g de beurre • 1/2 l de lait • 1 cuillerée à soupe de cacao amer en poudre • Sucre glace

Photo F.O.D / Candi Presse

Verser le lait dans une casserole, ajouter le beurre et faire chauffer sur feu doux jusqu'à ce que ce dernier soit fondu.
Mélanger la farine, le sel, le sucre et la levure dans un saladier. Creuser un puits, y casser les ceufs et travailler la pâte en incorporant peu à peu le mélange lait- beurre. Délayer au batteur (ou mieux au blender) pour éviter la formation de grumeaux. Verser la moitié de cette pâte dans un autre saladier et lui incorporer le cacao. Délayer au batteur.
Faire chauffer un gaufrier à plaques antiadhésives (si ce n'est pas le cas, beurrer le gaufrier entre chaque fournée).
A l'aide de deux petites louches (une par pâte), verser une petite quantité de chaque pâte en même temps, du haut en bas de chaque côté des plaques du gaufrier, de manière à obtenir une gaufre bicolore.
Faire cuire les gaufres et les saupoudrer de sucre glace au fur et à mesure.

Entrée

Terrine de foies de volaille

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 10 minutes
Réfrigération : 6 heures

Pour 4 personnes
500 g de foies de volaille • 2 cuillerées à café de fond de volaille Maggi • 250 g de beurre mou • 25 pruneaux secs dénoyautés • 100 g de pignons de pin • 100 ml d'Armagnac • 2 cuillerées à soupe d'eau • 2 cuillerées à soupe d'huile • Poivre

Astuce
Coupez la terrine en fines tranches et servez-la sur un lit de salade verte.

Faites macérer les pruneaux dans l'Armagnac 1 heure environ.
Dans une poêle, faites dorer les pignons de pin puis gardez-les de côté.
Dans la même poêle, faites rissoler les foies de volaille dans l'huile bien chaude. Ajoutez le fond de volaille et l'eau.
Egouttez les pruneaux et sur feu vif, déglacez la poêle avec l'Armagnac. Laissez réduire jusqu'à complète évaporation du liquide. Gardez environ 1 cuillerée à soupe de pignons de pin et 5 pruneaux pour la décoration finale.
Mixez les foies de volaille avec le beurre coupé en morceaux. Ajoutez les pruneaux coupés en deux et les pignons de pin. Mélangez bien.
Versez cette préparation dans votre moule puis décorez le dessus avec les pruneaux et les pignons de pin réservés. Faites prendre au réfrigérateur.

Plat

Gigot, haricots

Dessert

Soupe de mangues et fruits exotiques

Préparation : 30 minutes
Cuisson : 10 minutes

Pour 4 personnes
1 mangue • 20 cl de purée de mangue • 1 papaye • 1/2 ananas • 1 citron vert • 50 g de perles du japon (ou tapioca) • 150 g de sucre semoule • 15 cl d'eau • Menthe fraîche

Tailler les fruits en dés de 1cm et les réserver. Réaliser un sirop avec l'eau et le sucre semoule (faire cuire à feu doux pendant 5 minutes environ).
Hacher finement le zeste de citron vert et le blanchir. Rajouter au sirop le zeste blanchi et le jus de citron vert.
Mélanger dans un saladier les dés de fruits, le sirop et la purée décongelée. Faire cuire les perles du japon dans de l'eau bouillante salée.
Répartir dans 4 ramequins individuels, rajouter les perles du japon et quelques feuilles de menthe en décoration.
Servir bien frais. Il est possible de rajouter, au moment de servir, une boule de sorbet mangue ou fruits de la passion.

© Nicolas Pignon de Launay, recette de Bernard Leprince,Restaurants chez Clément.

Entrée

Salade verte aux pignons de pin

Plat

Foie gras de canard poêlé et parmentier de confit de canard

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 40 minutes

Pour 4 personnes
1 lobe de foie gras de canard de 400 g minimum.

Parmentier : 2 cuisses de canard confites • 1 kg de pommes de terre • 1 oignon • 1 tête d'ail • 1 petite botte de persil frisé • De la chapelure (ou pain sec passé au mixeur)

Sauce : 50 gr de jus de veau déshydraté pour 50 cl d'eau • 10 cl de Porto • 1 carotte • 1 oignon • 30 g de beurre

Parmentier

Faire cuire les pommes de terre en robe des champs puis les éplucher et les écraser pour la purée. Rajouter de la graisse de canard et bien remuer puis assaisonner selon votre goût.
Défaire la viande des cuisses de canard confites, l'effilocher, et la faire sauter à la poêle avec l'oignon, l'ail et le persil hachés.
Dans un plat allant au four, mettre au fond une couche d'écrasé de pommes de terre, une couche de viande et finir avec une couche d'écrasé de pommes de terre.
Mettre un peu de chapelure et enfourner à four chaud (180°) pendant 25 minutes environ.

Sauce

Hacher grossièrement la carotte et l'oignon et les faire revenir sans coloration au beurre.

© Nicolas Pignon de Launay, recette de Bernard Leprince,Restaurants chez Clément.

Rajouter le jus de veau déshydraté et le Porto puis faire réduire à feu doux.
Filtrer la sauce et l'assaisonner selon votre goût.

Foie gras

Couper le lobe en 4 tranches et les faire cuire à la poêle. Servir au plat ou sur assiette en déposant une portion de Parmentier, une tranche de foie gras et un cordon de sauce autour.

Dessert

Soupe de myrtilles

Astuce
Vous pouvez réaliser cette soupe avec des framboises.

Préparation : 5 minutes

Pour 4 personnes
600 g de myrtilles surgelées • 4 pots de yaourt Sveltesse goût vanille • 1 pincée d'édulcorant

Mixez les myrtilles avec les yaourts mais en en gardant quelques unes entieres.
Ajoutez de l'édulcorant et placez au réfrigérateur.
Servez dans des coupes et décorez avec les myrtilles restantes.

Entrée

Miroir au thon

Préparation : 30 minutes
Réfrigération : 2 heures

Préparez la gelée à partir d'un mélange eau et vin blanc. Laissez refroidir. Dans un saladier, mélangez le thon égoutté et émietté, la moutarde, le vinaigre, le persil haché, le fromage blanc. Salez, poivrez. Ajoutez la gelée tiède. Versez la préparation dans un moule à cake légèrement huilé. Mettez au réfrigérateur au minimum 2 heures.

Pour 4 personnes
1 sachet de 24 g de Gelée au Madère Maggi • 200 ml de vin blanc • 300 ml d'eau • 1 boîte de thon au naturel (200 g égoutté) • 1 c. à s. de moutarde • 25 ml de vinaigre de vin • 1/2 bouquet de persil haché • 100 g de fromage blanc • Huile • Sel , poivre

Plat

Brochettes de poulet au satay

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 15 minutes

© Suzi Wan

Astuce
Pour découper plus facilement le bœuf, le mettre dans le congélateur pendant 1 heure dans du film alimentaire avant de le trancher.

Pour 4 personnes
700 g de filet de bœuf • 250 g de tomates cerise • 200 g de chou chinois ou de chou blanc • 1 concombre • 1 pot de Germes de Soja Suzi Wan • 2 c . à café de Purée de Piment Suzi Wan • 2 c. à soupe de Sauce Soja Suzi Wan • 2 c. à s. de Nuöc Mâm Suzi Wan • 2 c. à soupe de jus de citron vert • 4 branches de menthe fraîche • 1 oignon blanc • 3 gousses d'ail • 4 c. à soupe d'huile d'arachide

Dans un premier temps, couper le bœuf en très fines tranches. Ensuite peler et émincer l'oignon et peler et écraser l'ail.
Couper les tomates cerise en deux, émincer le chou chinois en fines lanières et les laver et les éponger. Puis couper le concombre en deux dans le sens de la longueur, et après avoir retiré les graines à l'aide d'une petite cuillère couper la chair en tranches fines. Égoutter et rincer les germes de soja.
Dans un second temps, faire chauffer la moitié de l'huile dans un wok, y faire sauter les tranches de bœuf jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Réserver.
Faire chauffer le reste d'huile dans le wok, pour y faire revenir l'oignon et l'ail pendant 2 minutes sur feu vif; tout en remuant ajouter la purée de piment.
Remettre le bœuf dans le wok, ajouter les sauces, le jus de citron, les tomates et le chou, faire cuire 3 minutes.
Enfin déposer la préparation dans un grand plat, ensuite incorporer la menthe, le concombre et le soja. Mélanger délicatement, servir aussitôt.

Dessert

Chausson aux pommes

Entrée

Salade de roquette

Plat

Agneau au thym et à la moutarde

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 1 heure 30 minutes

Pour 4 personnes
700 g de gigot d'agneau désossé • 3 cuillerées à café de Fond de Veau Maggi • 100 ml de crème liquide • 2 cuillerées à soupe de moutarde • 1 cuillerée à soupe d'huile • 2 cuillerées à café de thym (surgelé, sec ou frais) • 200 ml d'eau • Sel et poivre

Coupez le gigot en gros cubes.
Dans une sauteuse contenant l'huile chaude, faites revenir les cubes de gigot environ 5 minutes à feu vif.
Ajoutez l'eau, le fond de veau, la moutarde, la crème et le thym.

Astuce
Saupoudrez de persil.

Faites cuire environ 30 minutes à feu doux et à couvert. Salez et poivrez.

Dessert

Clafoutis de Reblochon aux mirabelles

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 40 minutes

Pour 6/8 personnes
300 g de Reblochon de Savoie • 200 g de Mirabelles dénoyautées • 2 œuls entiers 30 g de farine • 10 cI de crème liquide • 30 g de beurre fondu • 2 cuillères à soupe de sucre glace • Sel fin, poivre du moulin

Dans un saladier, fouettez énergiquement les œufs et le beurre fondu.
Ajoutez la crème fraîche et la farine en pluie sans cesser de mélanger pour éviter les grumeaux.
Coupez le Reblochon en petits morceaux avec la croûte et incorporez à la préparation.
Assaisonnez de sel fin et poivre du moulin. Préchauffez votre four à 180° thermostat 6.
Beurrez et farinez un plat à gratin. Versez la préparation puis ajoutez les mirabelles.
Faites cuire le clafoutis pendant 40 minutes.
Laissez- le refroidir et saupoudrez légèrement de sucre glace avande le servir.

Astuce
Ce clafoutis petit se déguster à n'importe quelle heure de la journée. Il sera tout aussi agréable servi tiède en entrée avec une salade de jeune pousse croquante assaisonnée à l'huile de noix, qu'en fin de repas au moment du fromage.

© Sopexa

Entrée

Tomates du pêcheur

Préparation : 10 minutes

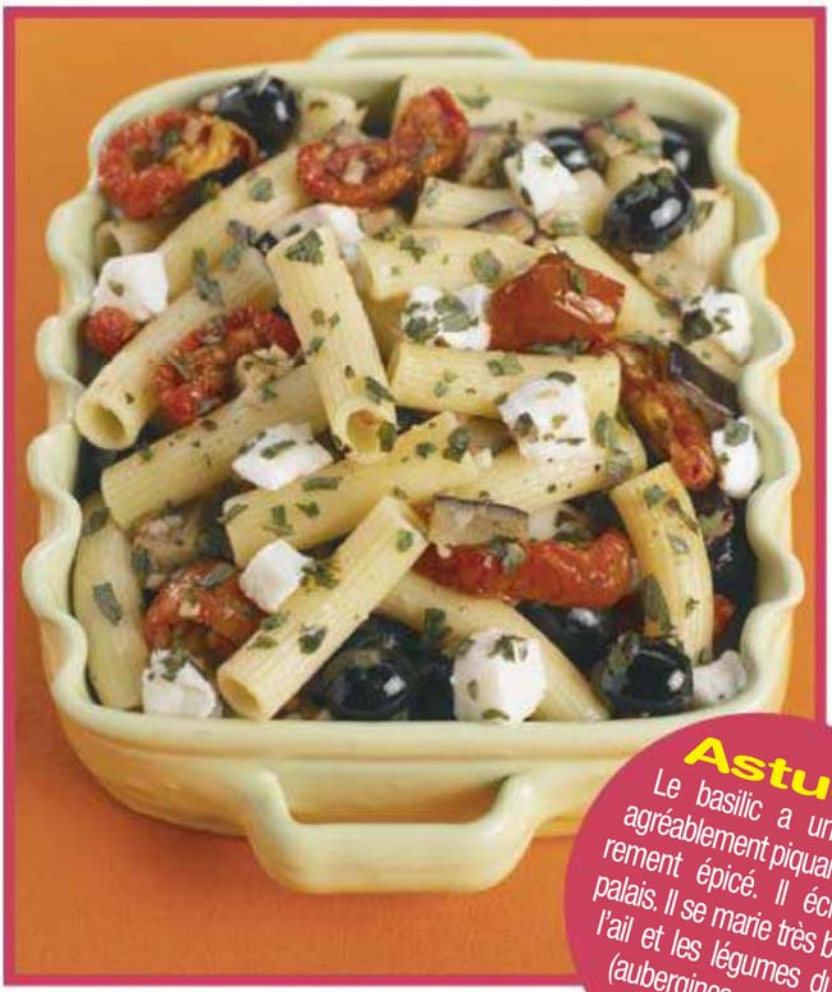
Lavez les tomates. Retirez les chapeaux et évidez-les.
Salez l'intérieur des tomates et posez-les à l'envers sur du papier absorbant.

Mélangez les yaourts, les crevettes roses, le jus de citron et la ciboulette ciselée. Salez poivrez.
Garnissez les tomates, servez aussitôt ou réservez au réfrigérateur.

Pour 4 personnes
4 grosses tomates • 2 yaourts nature 0% Sveltesse • 250 g de crevettes roses décortiquées • Le jus d'½ citron • 1 petit bouquet de ciboulette • Sel poivre

Plat

Macaroni à l'aubergine et à la mozzarella au basilic



Préparation : 10 minutes
Cuisson : 15 minutes

Pour 4 personnes
400 g de macaroni • 1 aubergine • 150 g de mozzarella • 50 g d'olives noires dénoyautées • 1 bocal de tomates confites • 1 cuillerée à soupe d'ail • 2 cuillerées à soupe de basilic • 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive • Sel, poivre du moulin

Astuce
Le basilic a un arôme agréablement piquant et légèrement épicé. Il échauffe le palais. Il se marie très bien avec l'ail et les légumes du soleil (aubergines, courgettes, tomates...).

Couper la mozzarella en petits dés. La réserver.
Laver et essuyer l'aubergine.
La couper en petits dés.

Chauffer l'huile dans une sauteuse.
Faire revenir l'ail et l'aubergine. Ajouter les tomates confites et les olives.
Saler et poivrer.
Laisser compoter 10 min.
Pendant ce temps, cuire les pâtes al dente dans une grande quantité d'eau salée.
Les égoutter.
Les mélanger à la préparation. Poursuivre la cuisson pendant 3 min.
Verser dans un plat de service.
Ajouter la mozzarella.
Saupoudrer de basilic.
Déguster aussitôt.

Dessert

Tiramisu

Entrée

Salade de carottes au cumin

Plat

Magret de canard aux pommes

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 10 minutes

Pour 4 personnes

4 pommes du Limousin-Golden d'altitude • 2 magrets de canard de 400/500 grs pièce • 20 pièces de cerneaux de noix du Périgord • 5 cl de liqueur de noix • 5 cl de crème fraîche • sel et poivre du moulin

Eplucher les pommes du Limousin, les fendre en deux, les épépiner; avec un petit couteau pointu les ciseler en éventail, les ranger dans un plat à rôtir, saler et poivrer, réserver.
Dégraisser les magrets en laissant une fine pellicule de gras, saler et poivrer, chauffer une poêle anti-adhésive, les poêler 2 minutes de chaque côté, le côté gras d'abord, les déposer avec les éventails de pommes du Limousin que vous arroserez avec le gras de la poêle, enfourner alors pour 8 minutes de cuisson four préchauffé thermostat 7/8, réserver au tiède, remettre la poêle sur le feu, y verser la crème et la liqueur de noix, faire bouillir, mélanger avec un petit fouet après avoir ajouté le jus qui est dans le plat, disposer sur chaque assiette la sauce puis les pommes en éventail, émincer au milieu les magrets, parsemer des cerneaux de noix. Servir.

© Pommes du Limousin

Dessert

Chaud froid aux 4 parfums

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 5 minutes

Pour 4 personnes

6 boules de glace Pistache morceaux de pistache La laitière• 6 boules de glace Chocolat pépites de chocolat La laitière • 8 cigarettes russes • 500 ml de lait • 1 œuf + 3 jaunes • 50 g de farine • 60 g de sucre • 100 g de chocolat • 1 c. à c. de vanille liquide • Amandes effilées

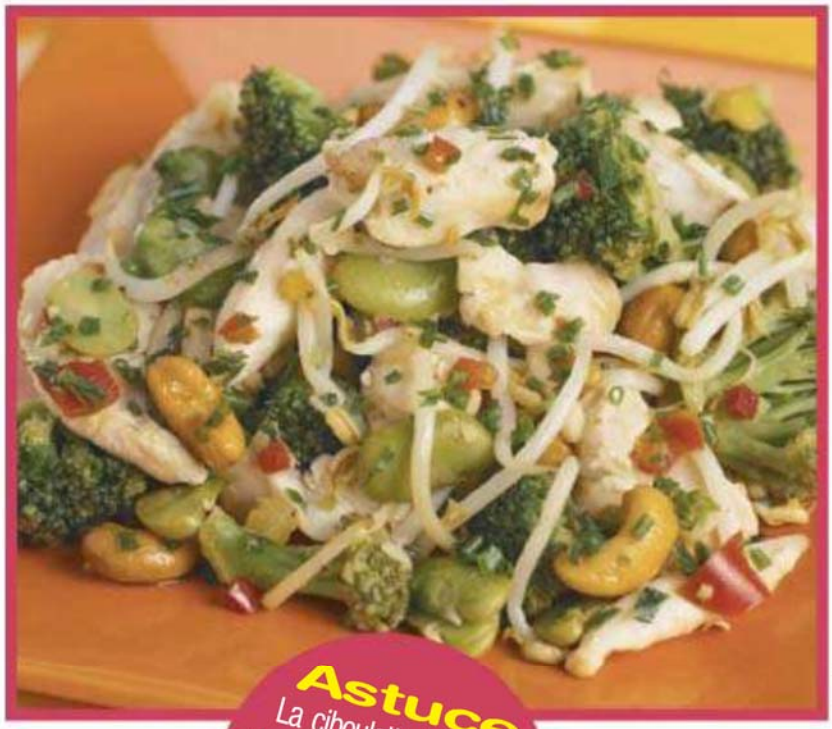
Préparez la crème pâtissière : mélangez les œufs, le sucre et la farine. Portez le lait à ébullition. Versez le lait doucement sur la préparation. Faites chauffer à feu doux jusqu'à épaississement sans cesser de remuer.
Faites fondre le chocolat au bain-marie avec un peu d'eau et incorporez-le à la moitié de la crème pâtissière. Dans la seconde moitié ajoutez la vanille liquide. Nappez une moitié d'assiette de crème pâtissière à la vanille et la seconde moitié de crème pâtissière au chocolat.
Ajoutez une boule de glace à la Pistache sur la crème au chocolat et une boule de glace au chocolat sur la crème à la vanille.
Décorez avec des amandes effilées grillées et petits morceaux de cigarettes russes écrasées.

Entrée

Salade de surimi

Plat

Poêlée de poulet aux noix de cajou et à la ciboulette



© Suzi Wan

Préparation : 5 minutes
Cuisson : 15 minutes

Pour 4 personnes

800 g de blanc de poulet • 150 g de fèves surgelées • 150 g de brocolis surgelés • 150 g de germes de soja • 60 g de noix de cajou • 2 cuillerées à soupe de mélange poivrons • 1 cuillerée à soupe de gingembre • 1 cuillerée à soupe d'ail • 2 cuillerées à soupe de ciboulette • 3 cuillerées à soupe de jus de citron jaune • 2 cuillerées à soupe de sauce soja • 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive

Astuce
La ciboulette à un parfum pénétrant. Finement ciselée, elle apporte aux plats sa fraîche couleur vert vif et son goût subtil.

Couper les blancs de poulet en fines lamelles.
Mélanger le jus de citron et la sauce soja dans un bol. Réserver.
Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle.
Faire revenir l'ail et le gingembre. Bien remuer.
Ajouter les blancs de poulet, laisser mijoter tout remuant.
Les réserver.
Mettre dans la poêle les germes de soja, les poivrons, les fèves et les brocolis. Cuire 3 à 4 min. Les légumes doivent être cuits mais croquants.
Verser le jus citron-soja. Bien mélanger.
Remettre la viande à cuire quelques minutes.
Incorporer les noix de cajou.
Saupoudrer de ciboulette.
Servir accompagner d'un riz thaï ou de nouilles chinoises.

Dessert

Gâteau de semoule au miel

Préparation : 5 minutes
Cuisson : 35 minutes

Pour 6/8 personnes

300 g de semoule de blé dur (grain fin) • 1 boîte de 397 g de Lait Concentré Sucré Nestlé • 4 cuillerées à soupe de miel • 200 ml d'eau • 60 g de beurre + 10 g pour le moule • 1 c. à c. d'huile

Astuce
Pour les amateurs de miel, vous pouvez en recouvrir vos petits gâteaux,

Préchauffez votre four Th. 6 (200°C). Dans un saladier mélangez la semoule crue avec l'eau. Ajoutez le beurre fondu l'huile le miel et le lait concentré sucré. Mélangez le tout.
Versez la préparation obtenue dans un moule beurré. Enfournez 30 à 35 minutes. Démoulez et laissez refroidir à température ambiante. A l'aide d'un couteau découpez des petits gâteaux en forme de losanges.

Entrée

Moulinée provençale

Pour 3 personnes
1 sachet de Soupe Moulinée Provençale Maggi • 1 pot de Yaourt à la Grecque nature Nestlé • 4 brins de cerfeuil • Poivre

Réalisez votre soupe selon le mode d'emploi
Hors du feu, ajoutez 3/4 du pot de yaourt et mélangez.
Servez dans des assiettes. Décorez avec le reste de yaourt, un brin de cerfeuil et du poivre fraîchement moulu.

Préparation : 5 minutes
Cuisson : 3 minutes

Plat

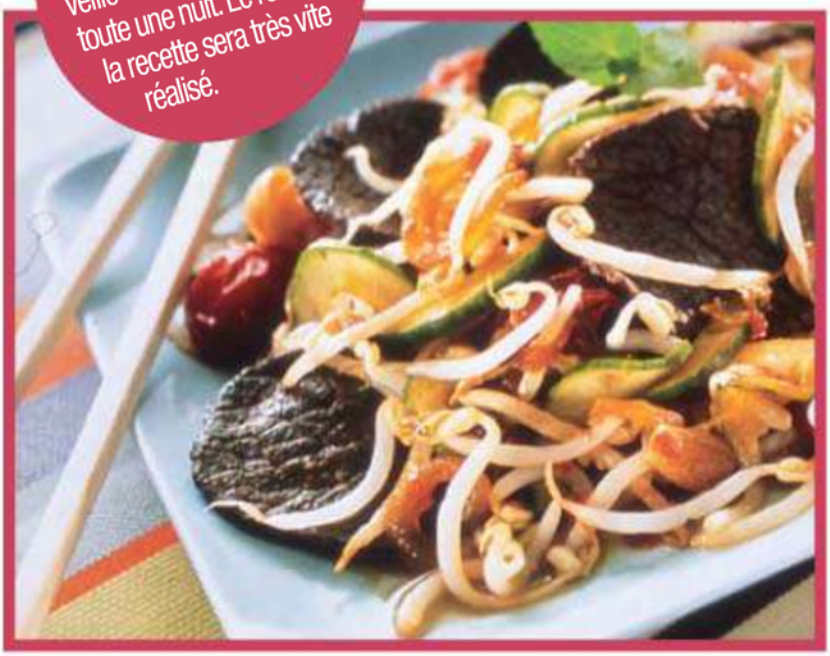
Sauté de bœuf et sa farandole de légumes

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 10 minutes
Temps de marinade : 4 heures

Pour 4 personnes
600 g de blancs de poulet • 1 brique de Lait de coco Suzi Wan • 2 c. à soupe de Sauce Nuöc Màm Suzi Wan • 1 bocal de Légumes à la Vietnamienne Suzi Wan • 2 c. à soupe de Sauce Soja Suzi Wan • 1 c. à café de Purée de Piment Suzi Wan • 4 c. à soupe de beurre de cacahuètes • 2 c. à soupe de miel • 4 gousses d'ail • 50 g de gingembre frais • 2 c. à soupe de poudre de curry • quelques feuilles de coriandre • 3 c. à soupe d'huile végétale

Dans un premier temps, peler et écraser l'ail (2 gousses) et peler le gingembre avant de le râper. Couper ensuite le poulet en petits de morceaux d'environ 25 g. Dans une jatte, mélanger le beurre de cacahuètes, le miel, la sauce soja, l'ail, le gingembre, le curry, le lait de coco et la coriandre. Puis incorporer les morceaux de poulet. Laisser mariner au moins 4 heures.
Égoutter les légumes et les rincer puis écraser l'ail restant.
Embrocher les morceaux de poulet sur des piques en bois.
Dans un wok ou une grande poêle, faire chauffer 2 c. à soupe d'huile et y faire revenir l'ail 1 minute sur feu vif, ajouter les légumes, la purée de piment et le Nuöc Màm. Bien Mélanger et laisser cuire sur feu doux 5 minutes.
Dans une poêle légèrement huilée, faire revenir les brochettes de poulet environ 5 minutes sur feu vif, puis les retourner à mi cuisson.
Enfin servir les brochettes sur les légumes. Elles peuvent être également servis avec du riz blanc ou des nouilles.

Astuce
Préparer cette recette la veille et laisser mariner toute une nuit. Le reste de la recette sera très vite réalisé.



© Suzi Wan

Dessert

Muffins au cassis

Entrée

Salade de pommes et rollmops

Astuce
Les petits pains au pavot Maïzena de Knorr accompagneront parfaitement cette salade.

© Amora

Préparation : 10 minutes

Pour 4 personnes
120 g de Sauce crudités au fromage blanc Amora • 2 Pomme Granny • 200 g de Rollmops (filets de hareng) • 50 g de cornichons Croq'doux Amora • 50 g de mâche • Secret d'Arômes Grand Large Knorr

Eplucher et laver soigneusement la mâche l'égoutter.
Couper en lanières les filets de rollmops et réserver.
Eplucher et tailler en grosse julienne les pommes.
Emincer les cornichons Croq'Doux Amora et les mélanger avec la sauce au fromage blanc Amora.
Garnir les assiettes avec les pommes et les lanières de rollmops. Disposer un bouquet de mâche.
Saupoudrer avec Secret d'Arômes Grand Large Knorr juste avant de servir.

Plat

Chausson de veau au curry

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 35 minutes

Pour 6 personnes
2 escalopes de veau • 2 pâtes feuilletées prêtes à dérouler Herta • 1 pot de sauce Maggi Envie de... Curry • 3 œufs + 1 jaune • 4 cuillerées à soupe de raisins secs • 4 cuillerées à soupe de farine • 4 cuillerées à soupe de ciboulette ciselée • Sel, poivre

Préchauffez votre four Th.6/7 (210°C).
Dans un saladier, mélangez le contenu du pot de sauce, les œufs et la farine.
Ajoutez les raisins secs et la ciboulette. Coupez les escalopes de veau en petits cubes. Ajoutez à la préparation. Salez légèrement et poivrez.
Déroulez une pâte feuilletée en conservant la feuille de cuisson. Piquez la pâte.

Astuce
Servez avec une salade verte aux noix de cajou.

Versez la préparation dessus.
Recouvrez avec la deuxième pâte. Soudez les bords en appuyant fortement sur les parois du moule.
Badigeonnez la tourte avec un jaune d'œuf dilué dans un peu d'eau. Piquez légèrement la pâte dessus.
Faites cuire environ 35 minutes dans votre four.

Dessert

Cake à l'orange

Entrée

Salade de fenouil à la moutarde

Plat

Douillons aux pommes

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 25 minutes

Pour 4 personnes
4 pommes du Limousin-Golden d'altitude • 250 grs de pâte feuilletée pur beurre • 1 œuf entier battu avec 3 cl d'eau • 250 grs de foie gras d'oie ou de canard mi-cuit • sel et poivre blanc du moulin

© Pommes du Limousin

Eplucher les pommes du Limousin, stabiliser la base, puis couper un chapeau au quart de la hauteur en conservant la queue. Evider la pomme à l'aide d'une cuillère à pommes noisette, saler et poivrer l'intérieur puis garnir avec le foie gras détaillé en dés moyens, reposer le couvercle. Sur la table de cuisine légèrement farinée, étendre la pâte feuilletée pour découper 4 carrés de 18 cms de côté, les badigeonner avec l'œuf, poser au centre une pomme, rabattre les 4 coins et les souder par une pression des doigts, badigeonner l'extérieur avec œuf battu, préchauffer le four thermostat 7/8- 180°- enfourner pour 25 minutes, servir brûlant.

Dessert

Ile flottante aux pralines

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 10 minutes

Pour 4 personnes
1 litre de lait • 100 g de sucre en poudre • 6 œufs • 2 c. à s. de pralines roses • 1 gousse de vanille

Concassez les pralines (placez-les dans un torchon et tapez dessus avec un rouleau à pâtisserie). Portez le lait à ébullition avec la gousse de vanille fendue en deux. Battez les blancs en neige. Avant qu'ils ne deviennent fermes, saupoudrez-les de pralines et continuez de battre. Réalisez des quenelles à l'aide de deux cuillères à soupe et faites-les pocher dans le lait frémissant. Déposez-les sur du papier absorbant. Fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre pour que le mélange blanchisse. Versez petit à petit le lait bouillant sur les jaunes en fouettant, et versez le tout dans la casserole. Faites cuire à feu doux sans cesser de remuer avec une spatule en bois et sans laisser bouillir. Dès que la sauce nappe la spatule, retirez du feu. Placez au réfrigérateur 30 minutes. Servez la crème dans des plats à oreillettes, et ajoutez des blancs aux pralines.

Astuce
Pour éviter que votre crème anglaise tourne, dès qu'elle nappe votre spatule, transvasez-la immédiatement dans un saladier froid

Entrée

Salade mixte à l'espagnole

Plat

Portefeuille de flétan aux pommes

Peler les Pommes du Limousin, les partager en deux, les épépiner, les détailler en 8 quartiers chaque. Dans une poêle anti-adhésive, chauffer la moitié du beurre pour y faner quartiers de pommes et échalotes mélangés ; saler et poivrer à cuisson, débarrasser sur une assiette, garder la poêle sans la nettoyer. Partager le poisson en quatre pavés semblables, à l'aide d'un couteau d'office, les ouvrir en portefeuille, les garnir en tassant légèrement du mélange pommes, échalotes, reposer la poêle sur le feu avec le beurre restant pour y cuire 5 minutes de chaque côté les portefeuilles après les avoir salés et poivrés. Les débarrasser sur le plat de service, le passer 5 minutes supplémentaires à four chaud pour terminer la cuisson, dégraisser la poêle, la déglacer avec vinaigre de cidre et jus de pommes, laisser réduire 3 minutes, filtrer, en napper les portefeuilles, servir.

© Pommes du Limousin

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 15minutes

Pour 4 personnes

2 Pommes du Limousin Golden d'altitude • 1 filet de flétan de 800 grs à 1 kg sans peau et sans arête • 2 échalotes grises épluchées, ciselées très fin • 100 grs de beurre • 10 cl de jus de pomme • 5 cl de vinaigre de cidre • sel et poivre blanc au moulin

Astuce
Vous pouvez remplacer la poudre d'amandes par de la poudre de noix de coco.

Dessert

Poires meringuées

Préchauffez votre four Th. 5 (180° C).
Pelez et coupez les poires en dés.
Avec un grand couteau hachez grossièrement le chocolat pour obtenir des pépites.

Montez les blancs en neige.
En continuant de battre, ajoutez le sucre puis les amandes en poudre.
Répartissez les dés de poires dans vos plats, saupoudrez de pépites de chocolat, recouvrez de blancs en neige et saupoudrez d'amandes effilées.
Faites cuire au four environ 20 minutes.

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 20 minutes

Pour 4 personnes

4 poires Williams • 100 g de chocolat noir Nestlé Dessert • 4 blancs d'œufs • 80 g d'amandes en poudre • 60 g de sucre en poudre • Amandes effilées

Entrée

Gaspacho romanesco

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 35 + 20 minutes

Pour 8 personnes
160 g de Blanc de Poireaux • 25 g de margarine • 2 litres d'eau • 1 kg bouquet de chou Romanesco • 70 g de Roux pour béchamel Maïzena • 1 tablette de Jus de veau Knorr • 25 cl de Boursin Cuisine Echalote et Ciboulette • Sel.

Laver et émincer les blancs de poireaux. Laver le chou romanesco et découper celui-ci en bouquets.
Dans une cocotte, faire dorer les blanc de poireaux émincés pendant 3 minutes dans la margarine. Puis ajouter et faire fondre la tablette de Jus de veau de Knorr. A part, préparer le Roux pour béchamel Maïzena .
Ajouter l'eau dans la cocotte, ainsi que le roux pour béchamel et le chou Romanesco.
Saler et porter à ébullition. Laisser cuire à couvert et à feu doux pendant 35 minutes. Quand le potage est cuit, le mixer et le passer à la passoire fine. Compléter avec 25 cl de Boursin Cuisine Echalote et Ciboulette et porter à nouveau à ébullition. Vérifier l'assaisonnement puis laisser refroidir.

© Maïzena

Plat

Émincé de bœuf au paprika

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 10 minutes

Pour 4 personnes
600 g de filet de bœuf • 8 cuillerées à café de Fond de Veau Maggi • 300 ml d'eau • 10 g de crème épaisse • 1 oignon (150 g environ) • 50 ml de cognac • 2 cuillerées à café de paprika • 2 cuillerées à soupe d'huile

Pelez et émincez l'oignon
Diluez le Fond de Veau dans l'eau chaude.
Découpez le filet de bœuf en lamelles.
Dans une poêle contenant l'huile chaude, faites dorer l'oignon et les lamelles de bœuf. Ajoutez le cognac, saupoudrez de paprika et gardez-les au chaud sur un plat de service.
Versez le Fond de Veau dans la poêle encore chaude, ajoutez la crème, laissez réduire de moitié et versez sur l'émincé de bœuf. Dégustez aussitôt.

Astuce
Donnez un tour de moulin à poivre avant de servir pour réveiller les saveurs.

Dessert

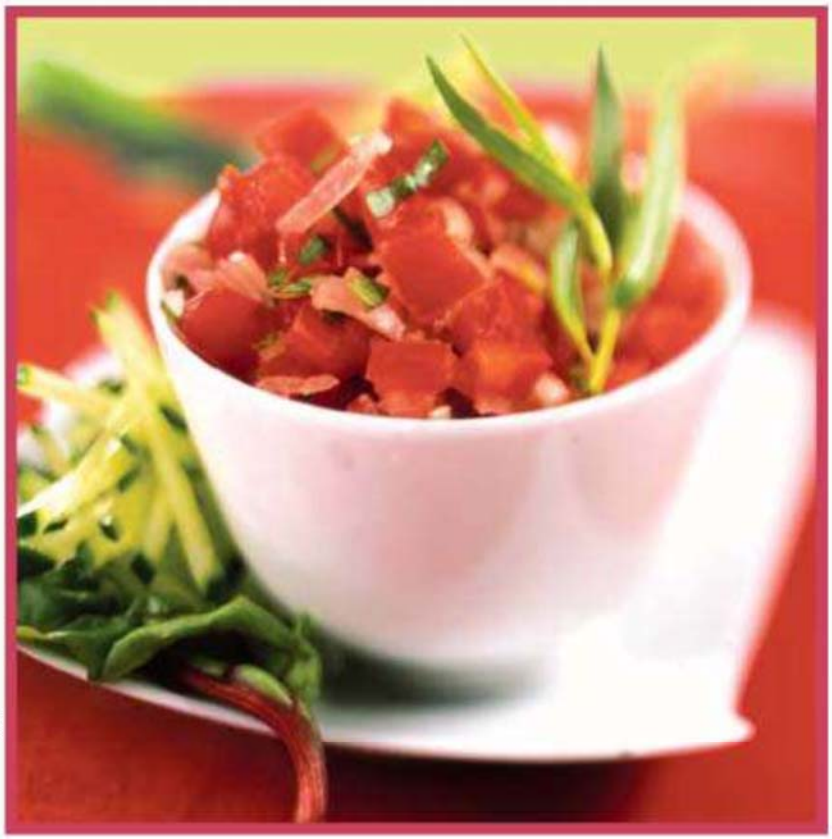
Riz à la cannelle

Entrée

Tartare de tomates, concombre et pignons de pin, vinaigrette à l'huile de noisettes

Préparation : 15 minutes
Cuisson : sans

Pour 4 personnes
1 branche de tomates grappe • 1 concombre • 20 g de pignons de pin • 1/4 botte de coriandre • 1/4 botte de persil plat • 1/4 botte de cerfeuil pour la décoration • 2 cl d'huile d'olive • 2 cl d'huile de noisette • 2 cl de vinaigre balsamique • sel fin, poivre du moulin


© Tomates de France

Otez la peau des tomates, coupez-les en deux et évidez-les de leurs pépins et de leur jus. Hachez-les en petits morceaux.
Epluchez, épépinez et détaillez le concombre en dés réguliers identiques à la tomate.
Hachez les pignons de pin torréfiés et les fines herbes.
Mélangez tous les ingrédients, assaisonnez avec l'huile de noisette, l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, le sel fin et le poivre du moulin.
Remplissez le fond d'un cercle ou d'un ramequin de tartare bien assaisonné et complétez de fines herbes pour décorer.

Plat

Rôti de veau au bacon et porto

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 45 minutes

Préchauffez votre four Th. 7 (220°C). Lavez et coupez l'aubergine en fines rondelles. Coupez-les en 2. Lavez et coupez les tomates en quartiers. Coupez des tranches dans le rôti sans aller jusqu'à les séparer. Salez et poivrez.
Dans chaque entaille, placez un morceau d'aubergine enroulée dans un filet de bacon. Saupoudrez de romarin et de parmesan. Placez le rôti dans un plat à gratin. Répartissez le restant d'aubergine et les tomates tout autour. Versez le porto et l'eau. Salez et poivrez. Faites cuire dans votre four environ 45 minutes en arrosant le rôti de temps en temps avec le jus de cuisson.

Pour 4 personnes
1 rôti de veau d'environ 600 g 100 g de filets de bacon • 1/2 aubergine • 3 tomates • 100 ml de Porto • 4 c à c de parmesan • 4 c à s d'eau • 2 c à c de romarin • Sel et poivre

Dessert

Pruneaux au vin rouge

Plat unique

Tajine d'agneau aux fruits secs et tomates confites à la coriandre

Préparation : 5 minutes
Cuisson : 1 heure

© Daregal

Pour 4 personnes
1 kg de gigot d'agneau coupé en gros dés • 8 abricots secs • 8 pruneaux • 4 figues séchées • 10 amandes • 10 morceaux de tomates confites • 3 cuillerées à soupe d'échalote • 2 cuillerées à soupe de coriandre • 5 capsules de cardamome • 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive • 1/2 bâton de cannelle • 1 pointe de cumin • Sel, poivre du moulin

Ouvrir les capsules de cardamome.
En extraire les graines.
Faire revenir dans une cocotte les graines de cardamome, la cannelle, le cumin, la viande, les oignons grelots et l'échalote à l'huile d'olive.
Lorsque l'agneau et les oignons sont dorés, ajouter les abricots, les pruneaux, les figues, les amandes et les tomates.
Saler et poivrer.
Mouiller avec 2 verres d'eau.
Couvrir et laisser mijoter 1 h à feu doux.
Remuer de temps en temps.
Saupoudrer de coriandre.
Servir avec des graines de couscous ou de boulghour.

Astuce
Éviter de faire cuire la coriandre, au-delà d'une certaine température, la coriandre perd une grande partie de son parfum.

Dessert

Madeleine à la fleur d'oranger

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 10 minutes
Réfrigération : 1 heure

Pour 10 personnes
150 g de Nestlé Dessert • 6 belles feuilles de menthe • 5 œufs • 180 g de sucre en poudre • 225 g de beurre + 1 noix pour le moule • 220 g de farine + 1 c. à s. pour le moule • 1 c. à s. d'eau de fleur d'oranger • Le zeste d'une orange • 1 sachet de levure chimique

Préchauffez votre four Th. 7 (200°C). Dans une casserole, faites fondre le beurre.
Dans une autre casserole, faites blanchir les zestes d'orange dans 200 ml d'eau bouillante environ 5 minutes à feu moyen.
Lavez et ciselez la menthe.
Hachez le chocolat en pépites.
Dans un saladier, mélangez les œufs, le sucre, le beurre, la farine, la levure, les zestes blanchis, l'eau de fleur d'oranger, le chocolat en pépites et la menthe.
Laissez reposer la pâte 1 heure au réfrigérateur.
Versez la pâte dans les moules à madeleines préalablement beurrés et farinés.
Faites cuire dans votre four environ 10 minutes.

Entrée

Champignons aux crevettes

Plat

Filets-mignons de porc au poivre, pommes sautées

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 20 minutes

Pour 4 personnes
500 g de filet mignon de porc • 3 carottes • 2 tomates • 1 cuillerée à café de Fond de Veau Maggi • 6 brins de ciboulette • Quelques feuilles de coriandre hachée • Sel, poivre

Astuce
Décorez votre plat avec de la ciboulette ciselée et quelques feuilles de coriandre.

Lavez, pelez et coupez les carottes en fines rondelles.
Lavez et coupez les tomates en dés.
Lavez et ciselez la ciboulette.
Coupez le filet mignon en grosses noix.
Placez les légumes, la ciboulette et la coriandre dans le bol à riz. Salez et poivrez.
Recouvrez la surface d'une planche à découper de poivre et du fond de veau.
Faites rouler les noix de porc dessus.
Placez la viande dans le bol vapeur.
Faites cuire 15 à 20 minutes.

Dessert

Sablé au granité de pomme et noix

© Pommes du Limousin

Préparation : 30 minutes
Cuisson : 1 heure 50

Pour 4 personnes
4 pommes du Limousin-Golden d'altitude • 250 grs de pâte sablée ou brisée pur beurre • le jus d'un demi citron non traité • 6 cuillerées à soupe de sucre semoule • 1 œuf entier • 1 cuillerée à soupe de farine • 1 pincée de cannelle en poudre • 20 cerneaux de noix du Périgord

Eplucher les pommes du Limousin, les fendre en deux, les épépiner; avec 16 cerneaux de noix du Périgord, les hacher grosseur moyenne à la machine; dans une jatte, les mélanger avec le jus de citron et 5 cuillerées à soupe de sucre semoule.
Placer le récipient au congélateur, remuer toutes les 10 minutes avec une fourchette; 1h30 après, le granité est terminé.
Fariner la table de cuisine, étendre la pâte, à l'aide d'un emporte-pièce ou d'un bol de 5 cms environ de diamètre découper 8 cercles, les ranger délicatement sur une plaque à pâtisserie, battre dans un bol l'œuf et le sucre restant pour en badigeonner les sablés. Poser sur 4 un cerneau de noix, enfourner pour 15 minutes environ thermostat 6/7.
Attendre 3 minutes après la sortie du four pour décoller les sablés à l'aide d'une spatule; au moment de servir poser un sablé sur chaque assiette, masquer de granité puis recouvrir d'un sablé avec cerneau. Servir immédiatement.

Entrée

Pain perdu gratiné

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 5 minutes

Pour 4 personnes
4 tranches de pain de campagne • 4 fines tranches de poitrine fumée Herta • 50 g de gruyère râpé • 1 œuf • 6 cuillerées à soupe de lait • Sel, poivre

Préchauffez votre four en position gril. Dans une assiette creuse, battez l'œuf avec le lait. Poivrez. Dans une poêle chaude, faites dorer les tranches de poitrine sans ajouter de matière grasse. Trempez les tranches de pain dans l'œuf battu.

Dans la même poêle, faites dorer les tranches de pain 1 à 2 minutes de chaque côté.
Répartissez la poitrine sur chaque tranche de pain et saupoudrez de gruyère râpé. Faites gratiner dans votre four 1 à 2 minutes.

Plat

Crostinis au chèvre

Astuce
Pour cette recette vous pouvez aussi utiliser un fromage frais de vache aromatisé à l'ail ou aux fines herbes.

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 10 minutes

Pour 4 personnes
12 tranches de pain de mie rond • 2 fromages de chèvre frais • 6 fromages de chèvre demi-secs • 1 jaune d'œuf • 1 c. à café rase de graines de cumin Amora (3 à 4 grammes) • Poivre
Salade d'herbes : 1 bouquet de cerfeuil • 4 branches d'estragon • 4 branches de persil plat • 4 branches de basilic à grandes feuilles • 50 g de roquette • 2 c. à soupe d'huile d'olive Puget Héritage • 2 c. à café de vinaigre de Xérès Maille • fleur de sel • poivre du moulin.

Dans une poêle antiadhérente, chauffer une cuillerée à soupe d'huile d'olive Puget Héritage et faire dorer légèrement d'un côté les tranches de pain de mie. Les déposer sur une planchette, côté doré au-dessous.
Dans un bol, mélanger les fromages de chèvre frais avec le jaune d'œuf et une cuillerée à soupe d'huile d'olive Puget Héritage. Poivrez. Le mélange doit être bien lisse.
Coupez les chèvres demi-secs en deux horizontalement.
Sur chaque tranche de pain rôtie, poser une tranche de fromage, tartiner du mélange de fromage de chèvre. Badigeonner au pinceau d'huile d'olive Puget Héritage et parsemer dessus les graines de cumin
Passer sous le gril pour dorer (2 à 4 minutes selon les grils).
Laver et essorer les herbes. Dans un saladier, mélanger la fleur de sel à l'huile. Intégrer le vinaigre. Poivrer et assaisonnez avec la salade d'herbes.
Servir les crostinis avec la salade d'herbes

© Puget

Dessert

Rochers à la noix de coco

Entrée

Asperges acidulées

Préparation : 5 minutes
Cuisson : 15 minutes

Pour 4 personnes
600 g d'Asperges vertes fraîches ou surgelées • 1 pot de 400 g de Sauce Béchamel Envie de... Maggi • 8 bonbons langues citriques

Dans un faitout d'eau bouillante, faites cuire les asperges environ 10 minutes.
Dans une petite casserole, faites chauffer à feu doux la sauce Béchamel avec les bonbons, jusqu'à ce qu' ils soient fondus aux 3/4.
Retirez les bonbons de la sauce et servez celle-ci avec les asperges chaudes.

Plat

Rôti de porc aux pommes

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 45 minutes

Pour 4 personnes
800 g d'échine de porc ficelée • 4 pincées de cannelle en poudre • 3 pommes • 1/2 citron • 3 oignons • 20 cl de vin blanc doux • 4 cuil. à soupe de miel • 4 cuil. à soupe de vinaigre de vin • huile d'arachide • sel et poivre

© Les Compagnons du Goût

Astuce
Préparez ce rôti avec de l'échine. Ce morceau est certes plus riche que le filet par exemple, mais il est aussi bien plus fondant et savoureux. Précisez-le bien au moment de votre achat.

Huilez et assaisonnez le rôti de sel, de poivre et de cannelle. Pelez les pommes, éliminez le cœur, coupez-les en quatre et citronnez-les.
Faites chauffer de l'huile dans une cocotte et faites cuire le rôti sur toutes ses faces à feu assez vif pendant 10 min, pour qu'il colore. Épluchez les oignons et coupez-les grossièrement. Ajoutez-les dans la cocotte, couvrez et laissez cuire à feu moyen pendant 10 min. Ajoutez ensuite le vin blanc, les quartiers de pommes, le miel et le vinaigre. Comptez encore 25 min de cuisson.
3. Sortez ensuite le rôti du four, enveloppez-le de 2 couches de papier d'aluminium, et laissez-le reposer ainsi pendant 10 min dans la cuisine.
4. Coupez le rôti en tranches et versez le jus issu du rôti dans la cocotte avec les pommes. Faites chauffer celles-ci et le jus qui les entoure à feu moyen, sans faire bouillir. Le cas échéant, avec une cuillère à soupe, éliminez la graisse qui surnage. Servez très chauds le rôti et sa sauce, sans attendre.

Dessert

Ananas au four

Entrée

Flan d'avocat aux crevettes

Préparation : 20 minutes
Réfrigération : 3 heures

Pour 4 personnes
4 gros avocats mûrs • 400 g de crevettes roses assez grosses • 1 pot de Germes de Soja • 1 pot de Sauce pour Nems • 1 c. à café de Purée de Piment • 1 c. à soupe de Nuöc Mám • le jus d'1 citron vert • 4 feuilles de gélatine • quelques feuilles de coriandre

Astuce
On peut parfumer ce plat en incorporant du curry dans la préparation ou en saupoudrant simplement le flan d'un peu de poudre de curry.

Dans un premier temps, tapisser de film transparent 4 petits ramequins.
Décortiquer ensuite les crevettes et réserver 4 queues pour la décoration.
Couper la moitié des queues restantes en lamelles dans le sens de la longueur et les déposer sur les bords des moules.
Couper le reste en petits morceaux.
Tremper les feuilles de gélatine dans un peu d'eau froide. Une fois molles, les égoutter et les faire fondre sur feu vif dans le jus de citron.
Puis couper les avocats en deux, retirer les noyaux et mixer la chair avec le jus de citron et le Nuöc Mám. Incorporer la purée de piment, les morceaux de crevettes.
Enfin verser la préparation dans les ramequins et après avoir lissé la surface, les mettre au réfrigérateur au moins 3 heures. Egoutter et rincer les germes de soja.
Démouler les flans sur les assiettes de service, retirer le film et décorer les assiettes avec des queues de crevettes et des feuilles de coriandre.
Enfin servir ce plat avec les germes de soja à part assaisonné de la sauce pour nems.

© Suzi Wan

Plat

Veau au romarin

Dessert

Amandines aux oranges caramélisées

Préparation : 10minutes
Cuisson : 15 minutes

Pour 6 personnes
2 oranges • 1 boîte de 397 g de Lait Concentré Sucré Nestlé • 2 c. à s. de poudre d'amandes • 3 oeufs • 1 c. à s. d'eau • 1 c. à s. de sucre

Préchauffez votre four Th. 6/7 (200°C).
Pelez les oranges à vif et coupez-les en rondelles.
Dans un saladier, mélangez à l'aide d'un fouet le lait concentré sucré, la poudre d'amandes et les oeufs.
Dans une poêle, faites caraméliser les rondelles d'oranges avec le sucre et l'eau.
Versez la préparation dans votre plat et répartissez les rondelles d'oranges sur le dessus.
Faites cuire dans votre four 15 minutes environ.

Entrée

Aspic géant au crabe

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 10 minutes

Pour 8 personnes
1 sachet de Gelée au Madère Maggi • 2 boîte de crabe • 100 grammes de crevettes roses • 100 grammes de crème fraiche • 2 cuillerées à café de concentré de tomates • 2 cuillerées à soupe de Cognac • poivre

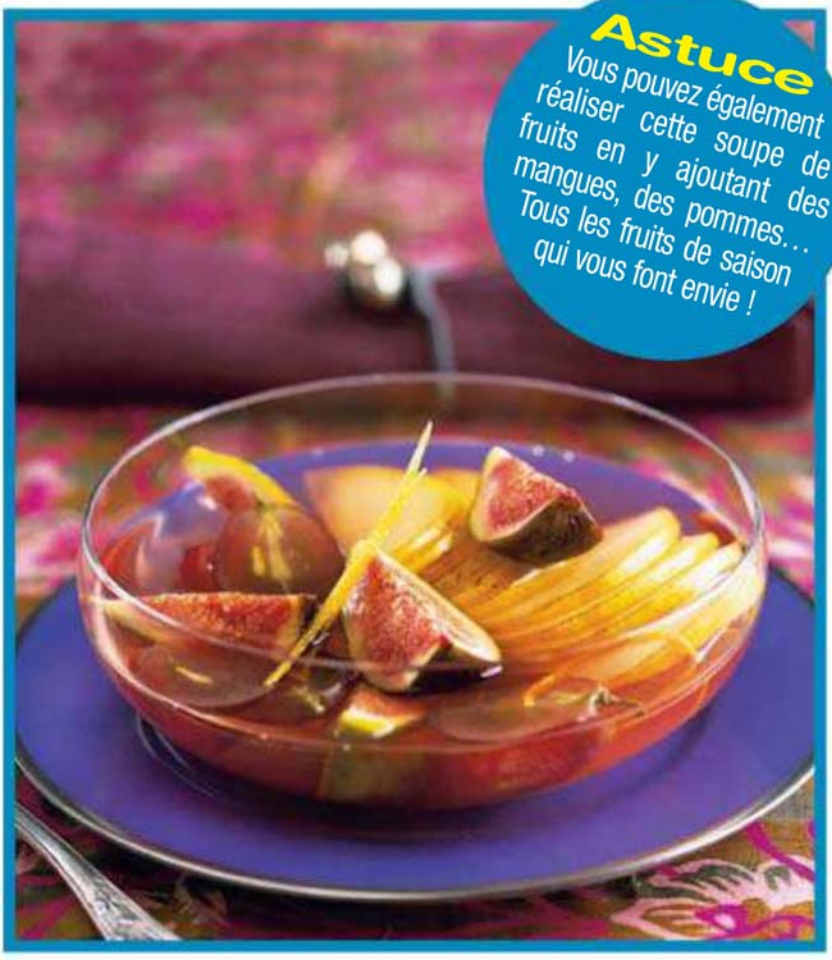
Préparez la gelée selon le mode d'emploi. Versez-en 1 cm dans le fond d'un moule à bords hauts. Faites prendre au frais.
Pendant ce temps, émiettez la chair de crabe. Décortiquez les crevettes.
Mélangez le crabe, la crème, le cognac, le concentré de tomates, 1/4 litre de gelée. Poivrez.
Lorsque la couche de gelée du moule est prise, décorez le tour avec les crevettes décortiquées. Disposez au centre une partie de la mousse de crabe. Tassez bien.
Mettez à prendre au frais.
Versez une couche de gelée froide mais encore liquide. Faites prendre. Remplissez le moule avec le reste de la mousse. Faites prendre.
Démoulez en trempant quelques instants à l'eau chaude. Retournez sur un plat de service. Décorez avec quelques crevettes non décortiquées.

Plat

Colin farci, riz

Dessert

Soupe de fruits à l'infusion d'agrumes



© Infusion Lipton

Préparation : 15 minutes
Au réfrigérateur : 2 heures

Pour 4 personnes
3 sachets d'infusion Lipton Eléphant Agrumes • 1 grappe de raisin • 8 figues • 2 poires • 1 gousse de vanille fendue en deux • 40 g de sucre roux

Dans un saladier, laisser infuser les sachets d'infusion Lipton Eléphant Agrumes dans 40 cl d'eau bouillante.
Couper les fruits en morceaux.
Disposer les fruits dans un plat creux avec la gousse de vanille et le sucre.
Verser dessus l'infusion bouillante.
Laisser refroidir 2 heures au réfrigérateur.
Servir dans de petites assiettes creuses.

Entrée

Potage

Plat

Lapin laqué au vinaigre balsamique

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 45 minutes

Pour 6 personnes

1 lapin entier • 25 cl de vinaigre balsamique • 350 g tagliatelles • 25 cl de crème liquide • 10 cl de vinaigre balsamique • 1 échalote • Sel, poivre

©Lapin de France

Dans une casserole, faire réduire le vinaigre balsamique de moitié.
Saler et poivrer le lapin.
Badigeonner le lapin de vinaigre balsamique
Enfourner à thermostat 6/7 et laquer au pinceau régulièrement (environ toutes les 6 à 8 minutes).
Cuire les tagliatelles dans un grand volume d'eau en suivant les instructions du paquet.
Dans une poêle, faire revenir l'échalote finement ciselée avec une cuillérée à soupe d'huile.
Puis ajouter le vinaigre balsamique et faire réduire de moitié. Ajouter la crème. Laisser bouillir 5 minutes.
Corriger l'assaisonnement, saler et poivrer.
Servir avec des tagliatelles.

Dessert

Brochettes de fruits au chocolat

Astuce
Vous pouvez saupoudrer vos brochettes de noix de coco râpée avant de les placer au réfrigérateur.

Préparation : 5 minutes
Cuisson : 15 minutes

Pour 6 personnes

200 g de Nestlé Dessert • 2 abricots • 2 pêches • 2 nectarines • 1 mangue • 12 fraises • 50 g de beurre • 2 cuillerées à soupe d'eau

Au bain-marie, faites fondre le chocolat avec le beurre et l'eau.
Lavez les fruits, coupez-les en morceaux et si besoin pelez-les.
Enfilez-les sur les pics à brochettes. Posez-les sur une feuille de papier sulfurisé et nappez-les de chocolat fondu.
Posez les brochettes dans une assiette et placez-les minimum une heure au réfrigérateur.
Sortez les brochettes environ 10 minutes avant de les servir.

Entrée

Cœurs d'artichauts

Plat

Salade de lapin aux zestes d'agrumes

© Lapin de France

Préparation : 25 minutes
Cuisson : 15 minutes

Pour 2 personnes

5 morceaux de râble de lapin tranché fin • 2 oranges • 1 pamplemousse • 1 cuillère à café de moutarde • 1 salade iceberg • 100 g de carottes râpées • 1 barquette de tomates-cerise • 5 cuillères à soupe d'huile d'olive • Sel, poivre

Marinade : Râper le zeste d'une orange et d'un pamplemousse puis presser la moitié de l'orange et un peu du pamplemousse pour donner une pointe d'acidité.
Mélanger le jus obtenu avec les zestes et une cuillérée à café de moutarde puis saler et poivrer.

Cuisson au four : Disposer les râbles dans un plat adapté pour le four, les badigeonner de marinade puis les enfourner 15 minutes au four à 180°(thermostat 6).

Cuisson au barbecue : Badigeonner de marinade les râbles, les disposer sur le barbecue. Les faire cuire 15 à 20 minutes et badigeonner de marinade à chaque fois que vous retournez les râbles.

Salade : Couper au couteau la peau des oranges et du pamplemousse puis retirer les segments
Laver les tomates-cerise. Émincer la salade iceberg. Une fois les râbles cuits, en retirer la chair.
Mélanger dans un saladier le lapin, les carottes râpées, la salade, les tomates-cerise et les segments d'agrumes.
Réaliser une vinaigrette avec l'huile d'olive et le jus d'orange.

Dégustez.

Dessert

Bananes flambées

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 10minutes

Pour 4 personnes

4 bananes • 4 boules de crème glacée à la vanille La Laitière de Nestlé • 80 g de beurre • 80 g de sucre roux • 1 cuillerée à café de cannelle • 6 cuillerées à soupe de Brandy, d'Armagnac ou de Cognac

Pelez les bananes et coupez-les en deux dans le sens de la longueur.
Dans une poêle, faites fondre le beurre. Saupoudrez le sucre et la cannelle, ajoutez les bananes. Faites-les dorer de chaque côté. Versez l'alcool puis flambez-le immédiatement.
Servez aussitôt avec une boule de crème glacée à la vanille.

Entrée

Crevettes en gelée à l'aneth

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 10 minutes
Réfrigération : 3 heures

Pour 6 personnes
100 g de petites crevettes décortiquées • 1 sachet de Gelée au Madère Maggi • 1/2 poivron jaune • 1/2 poivron rouge • Aneth

Réalisez la gelée selon le mode d'emploi. Laissez-la refroidir.
Lavez et coupez les poivrons en tout petits dés.
Lavez quelques brins d'aneth.
Versez dans les ramequins 1 cm de gelée ajoutez un brin d'aneth et quelques dés de poivrons. Placez au réfrigérateur 20 minutes.

Ajoutez les crevettes, le reste des dés de poivrons et l'aneth puis versez la gelée restante.
Placez au réfrigérateur 3 heures.
Pour démouler placez le fond des ramequins dans l'eau chaude quelques secondes et passez la pointe d'un couteau sur le bord.

Plat

Poule sauce piquante, julienne de légumes

Dessert

Tarte au chocolat et au thé Russian Earl Grey

Préparation : 25 minutes
Cuisson : 30 minutes

Pour 6 / 8 personnes
1 sachet mousseline de thé Lipton Russian Earl Grey • 1 tablette de chocolat noir • 40 cl de crème fleurette • 4 œufs • 1 c. à soupe de sucre semoule • 1 pincée de sel • Prévoir 1 pâte à tarte sablée

© Thé Lipton

Préchauffer le four à 240°C (th 7) pendant 10 minutes.
Beurrer un moule à tarte et y déposer la pâte.
Piquer la pâte à l'aide d'une fourchette.

Faire cuire la pâte à blanc pendant 10 minutes.

Garniture : Dans une casserole, faire bouillir la crème.
Hors du feu, laisser infuser le sachet de thé Lipton Russian Earl Grey pendant 5 minutes.
Oter le sachet de thé, casser les carrés de chocolat, les ajouter à la préparation, laisser fondre.
Quand le mélange a refroidi, ajouter les 4 œufs battus, le sucre et mélanger vivement.
Verser la préparation dans le fond de tarte.
Laisser cuire 15 minutes à 150°C (th 5)

Entrée

Salade de crabe et d'avocat sur une fine tartelette

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 15 minutes

Pour 4 personnes

360 g de chair de crabe • 1 avocat • 1 mini concombre • 1/2 pomme verte • 2 c. à café d'oignon haché • 2 c. à soupe de Ketchup plaisir + Amora • 2 c. à soupe de Mayonnaise Amora • 2 c. à soupe de crème liquide • 1 jus d'un citron vert • Sel • Poivre • 1/2 d'une pâte brisée étalée

© Amora

Prélever de la pâte brisée, 4 disques de 8 cm de diamètre, à l'aide d'un cercle et faire cuire au four, th.6 (180°) 10 à 15 minutes. Réserver.
Pour la salade, couper l'avocat, le mini concombre et la pomme verte en petits dés, et mélanger. Incorporer délicatement le crabe et l'oignon haché, puis ajouter le Ketchup Plaisir + Amora, la mayonnaise, la crème liquide et le jus de citron vert. Rectifier l'assaisonnement avec du sel et du poivre.
Mettre au frais.
Au moment de servir, disposer le disque sur une assiette et y poser la salade en dessus.

Plat

Poulet indien, semoule

Dessert

Biscuit à la crème

Préparation : 30 minutes
Réfrigération : 1 heure

Pour 6 personnes

4 cuillerées à soupe de Nesquik • 18 biscuits secs type petit beurre • 3 cuillerées à soupe de sucre • 120 g de beurre mou • 2 jaunes d'oeufs • 2 cuillerées à soupe d'eau

Battre avec un fouet pendant une minute. Ajoutez deux cuillerées à soupe de Nesquik et mélangez. Dans une assiette creuse mélangez les deux autres cuillerés à soupe de Nesquik avec quatre cuillerées à soupe d'eau. Trempez les six premiers biscuits dans le mélange et disposez-les deux par deux les uns à la suite des autres sur un plat. Etalez la moitié de la crème au chocolat (trois cuillerés à soupe) sur les biscuits. Trempez de nouveau six biscuits dans de la poudre chocolatée mélangée à de l'eau et disposez-les sur la crème. Etalez le reste de la crème au chocolat sur les biscuits et recouvrez-la des six derniers biscuits trempés. Mettez au réfrigérateur pendant une heure. Au moment de servir saupoudrez de poudre chocolatée et de vermicelles multicolores.

Astuce
A la place des vermicelles vous pouvez décorer avec des rondelles de bananes citronnées.

Astuce
Vous pouvez, selon votre goût, varier les fromages, en choisissant par exemple un fromage bleu.

Entrée

Aumônières au camembert

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 5 minutes

Pour 4 personnes
8 feuilles de brick • 1 Camembert • 4 figues sèches • 20 g de beurre • poivre

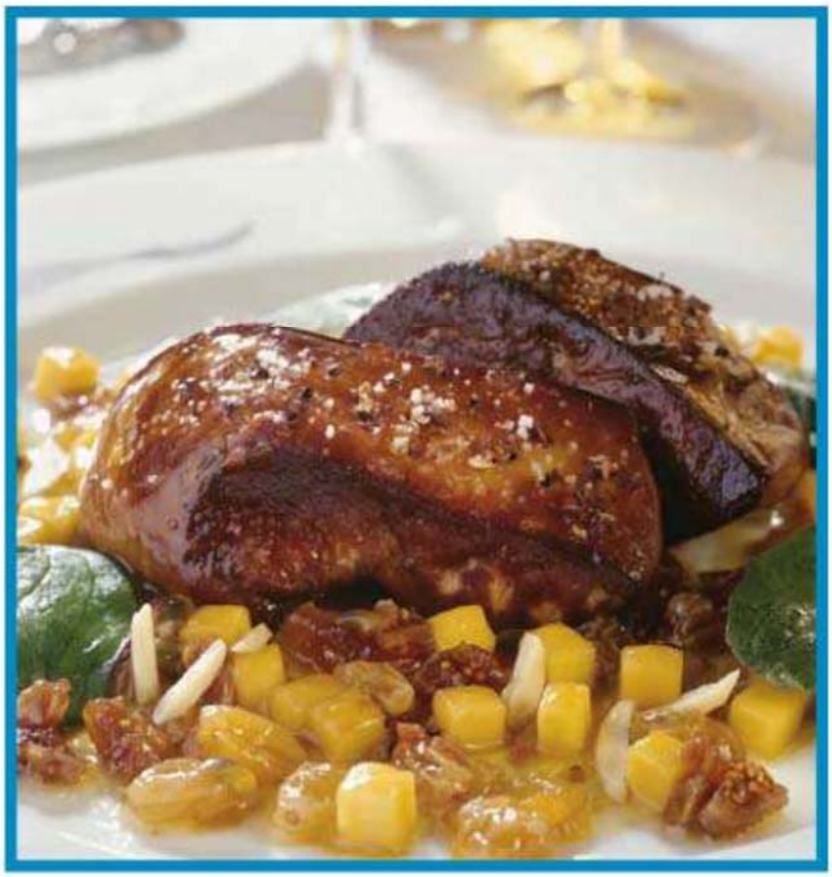
Préchauffez votre four Th. 8 (240°C)
Découpez les figues en dés.
Faites fondre le beurre. Badigeonnez chaque feuille de brick de beurre fondu.
Au centre de chaque feuille, disposez 1/8 de camembert, quelques dés de figues, poivrez.
Fermez l'aumônière au moyen d'un pic en bois.
Enfournez pour 5 mn, l'aumônière doit être dorée. Servez aussitôt.

Plat

Pavés de foie de veau à la mangue et aux figues

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 5 minutes

Pour 4 personnes
650 g de foie de veau • 1 belle mangue • 8 figues fraîches, (ou sèches, suivant la saison) • 50 g d'amandes émondées • 3 c à soupe de vinaigre de vin rouge et balsamique Amora • 5 cl de jus de raisin • 15 g de beurre • 2 c. à soupe d'huile de pépin de raisin • 50 g de farine • Fleur de sel • Poivre de Séchuan


© Amora

Eplucher la mangue et la couper en cubes autour du noyau. Laver les figues et les détailler en en petits morceaux. Hacher grossièrement les amandes et réserver le tout dans une jatte.
Couper le foie de veau pour obtenir 4 pavés assez épais. Fariner légèrement ces morceaux, puis les faire revenir dans une poêle anti-adhésive avec l'huile et le beurre 1 minute par face.
Jeter la matière grasse, puis déglacer la poêle avec le vinaigre de vin rouge et balsamique Amora et laisser cuire à feu vif 1 minute environ. Ajouter les fruits, les amandes et le jus de raisin, saler, poivrer au moulin et continuer la cuisson 2 minutes jusqu'à ce que la sauce soit sirupeuse.
Servir sans attendre sur assiette, en entourant chaque pavé de fruits et d'un cordon de sauce.

Dessert

Glace ou sorbet

Entrée

Salade cresson et céleri

Plat

Tartare de saumon sauce au thé

Astuce
Cette préparation est délicieuse dégustée avec des toasts grillés.

Préparation : 15 minutes
Cuisson : non

Pour 4 personnes
250 g de saumon • 3 oignons nouveaux • 1 botte de ciboulette •
SAUCE : 25 cl de crème fleurette • 2 sachets de thé Lipton Earl Grey • Sel, poivre

© Thé Lipton Earl Grey

Enlever la peau des pavés de saumons et les couper en dés, puis ajouter les oignons finement émincés. Mettre au frais.
Faire chauffer la crème à feu doux.
Quand elle est chaude, ajouter les sachets de thé Lipton Earl Grey et les faire infuser dans la crème, puis saler et poivrer. Au moment de servir ajouter au saumon la sauce et la ciboulette ciselée.

Dessert

Choux à la crème fouettée aux pépites de chocolat

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 30 minutes

Pour 4 personnes
PATE A CHOUX : 80 g de farine 40 g de beurre • 2 gros oeufs 125 ml d'eau • 10 g de sucre 1 pincée de sel
POUR LA CREME FOUETTEE : 200 ml de crème fleurette • 1 sachet de sucre vanillé • 50 g de chocolat Nestlé Dessert

Préchauffez votre four Th. 6 (180°C) et placez la crème dans un saladier au congélateur 15 à 20 minutes. Dans une casserole, versez l'eau, le beurre, le sucre et le sel. Portez à ébullition.
Hors du feu, ajoutez la farine tamisée. Remettez sur feu doux et, au moyen d'une cuillère en bois, travaillez la pâte vigoureusement pour la dessécher. pendant 3 à 5 minutes. La pâte doit se décoller du fond. Hors du feu, en laissant un peu tiédir, ajoutez les oeufs, un par un, en fouettant bien, afin d'obtenir une pâte souple et lisse. Sur la plaque de votre four recouverte de papier sulfurisé, déposez, au moyen d'une petite cuillère, de petits tas de pâte. Faites cuire 30 minutes sans ouvrir la porte du four. Pendant ce temps, réalisez de fins copeaux en rapant le chocolat sur les petits trous d'une râpe à légumes.
PREPAREZ LA CREME FOUETTEE : battez la crème très froide au batteur électrique. Ajoutez le sucre vanillé. Incorporez délicatement les copeaux de chocolat. garnissez. Laissez refroidir vos choux, découpez délicatement un petit couvercle, garnissez-les d'une cuillerée de crème fouettée (ou mieux, faites-le à la poche à douille), reposez le couvercle. Dégustez rapidement.

Entrée

Crabe aux vermicelles

Astuce
Il est préférable d'opter pour de la qualité et donc de décortiquer un crabe ; ou utiliser de la chair de crabe en boîte ou surgelée mais les bouchées risquent d'être fades.

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 15 minutes

Pour 4 personnes
280 g de chair de crabe • 180 g de Vermicelles de Riz • 5 c. à s. de Lait de Coco • 1 c. à c de Purée de Piment • 1 c. à soupe de Nuöc Mám • 3 œufs • 1/2 concombre • 1 c. à soupe de poudre de curry • 4 brins de coriandre • huile végétale • quelques feuilles de salade • 12 feuilles de basilic

Dans un premier temps, préchauffer le four Thermostat 7/ 210°.
Faire cuire les vermicelles 3 minutes dans une grande quantité d'eau bouillante, les égoutter.
Badigeonner d'huile des petits moules ou ramequins de 4 cm de large et déposer une feuille de basilic dans chaque moule.
Puis Répartir les vermicelles dans les moules en formant des nids. Dans un bol, mélanger la chair de crabe, le lait de coco, le curry, les œufs battus, le Nuöc Mám, la coriandre hachée, la purée de piment.
Déposer une cuillère à soupe de ce mélange sur les vermicelles.
Enfin faire cuire au four pour 15 minutes.
Servir chaud ou froid avec quelques feuilles de salade et des tranches de concombre.

© Suzi Wan

Plat

Bouchées de poissons

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 5 minutes

Pour 5 personnes
4 tranches de colin surgelées ou fraîches • 2 gros oignons • 1 petit bouquet de persil • 5 cuillerées à café de Fumet de Poisson Maggi • 2 blancs d'oeufs • 2 cuillerées à soupe d'huile • Sel et poivre

Faites dégeler vos tranches de poisson si elles sont surgelées.
Lavez, équeutez et hachez le persil. Epluchez et hachez finement les oignons.

Astuce
Servez les bouchées nappées de pulpe de tomates.

Faites-les dorer dans une poêle contenant l'huile chaude.
Dans le bol du mixer, mixez le poisson, les blancs d'oeufs, le persil, les oignons et une cuillerée à soupe d'huile.
Façonnez des boulettes.
Portez à ébullition 500 ml d'eau avec le fumet de poisson et faites cuire les boulettes 5 minutes environ.

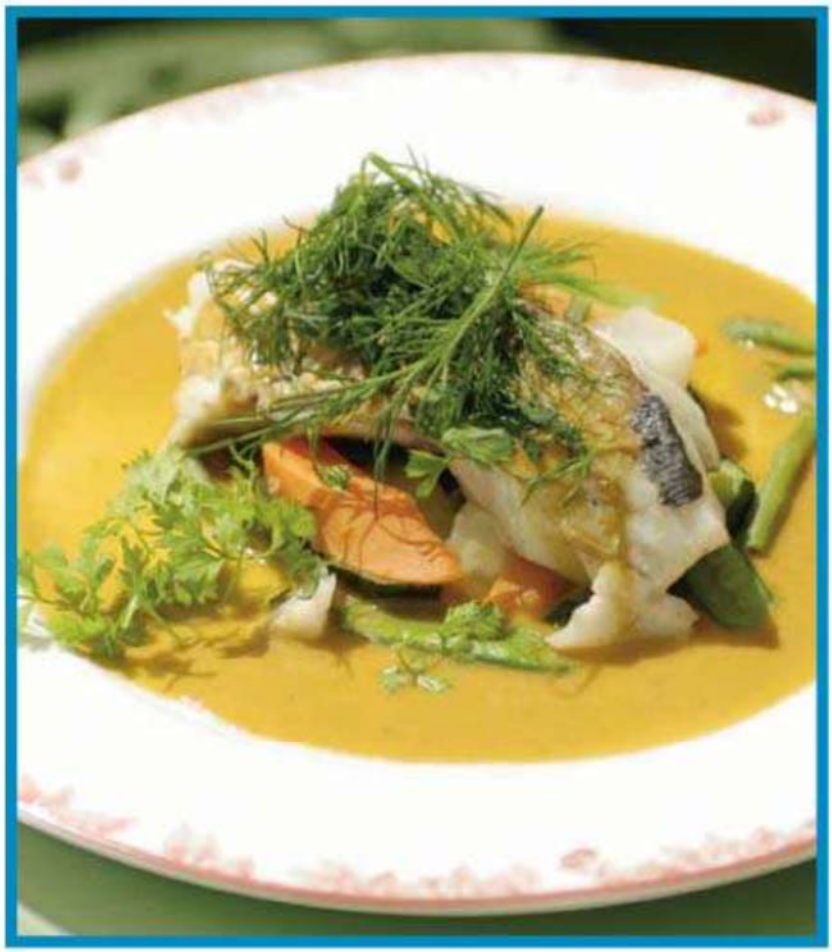
Dessert

Compote de rhubarbe

Plat unique

Filet de lieu, bouquetière de légumes, sauce bouille

Préparation : 40 minutes
Cuisson : 40 minutes



© Restaurants chez Clément

Pour 4 personnes

Bouquetière de légumes : 250 grs de carotte • 250 grs de navet • 250 grs de céleri rave • 250 grs de courgettes • 180 grs d'haricots verts • 180 grs de pois gourmands

Sauce bouille : 15 cl de soupe de poissons • 3 cl de vinaigre balsamique • 5 cl d'huile d'olive

Cuire tous ces légumes à l'eau bouillante, légèrement salée (ou dans un cuiseur vapeur si vous en disposez).

Emulsionner au fouet électrique la soupe de poisson chaude avec l'huile d'olive et le vinaigre balsamique.

Sauce à faire juste avant de servir
1 filet de leu noir de 800 Grs environ
Cuire le lieu, taillé en pavés, au court bouillon, ou au four micro ondes.
Sur une assiette poser une portion de légumes bien chaud, le pavé de lieu et verser de la sauce sur l'ensemble.
Il est possible de rajouter un mélange d'herbes sur le poisson selon votre goût

Recette de Bernard Leprince, chef des restaurants chez Clément.

Dessert

Ananas caramélisé à la purée de fraises

Préparation : 5 minutes
Cuisson : 5 minutes
Congélation : 35 minutes

Pour 5 personnes

5 boules de crème glacée "*Vanille des Iles*" La Laitère Nestlé • 5 cigarettes russes • 1 ananas frais • 200 g de fraises • 80 g de sucre

Pelez et coupez l'ananas en 5 dans le sens de la longueur. Retirez le coeur de l'ananas.
Dans une poêle faites chauffer 80 g de sucre et 200 ml d'eau et réalisez un caramel.
Ajoutez les morceaux d'ananas et faites-les caraméliser.
Lavez, équeutez et mixez les fraises. Sucrez si nécessaire.

Trempez chaque extrémité des cigarettes dans la purée de fraises et placez-les 5 minutes au congélateur.
Disposez les ananas sur assiette et ajoutez dessus une boule de crème glacée vanille.
Nappez de purée de fraises et ajoutez les cigarettes russes.

Entrée

Batavia vinaigrette à la crème

Préparation : 10 minutes

Pour 4 personnes

1 pièce de batavia • 1 c. à s. d'Arôme Maggi • 2 c. à s. de vinaigre de vin • 1 c. à c. de moutarde • 3 c. à soupe de crème liquide • Poivre

Lavez et égouttez la batavia

Dans un saladier mélangez l'Arôme Maggi, le vinaigre et le poivre.

Ajoutez progressivement la crème de façon à obtenir une vinaigrette liée.

Ajoutez la salade, mélangez et dégustez aussitot.

Plat

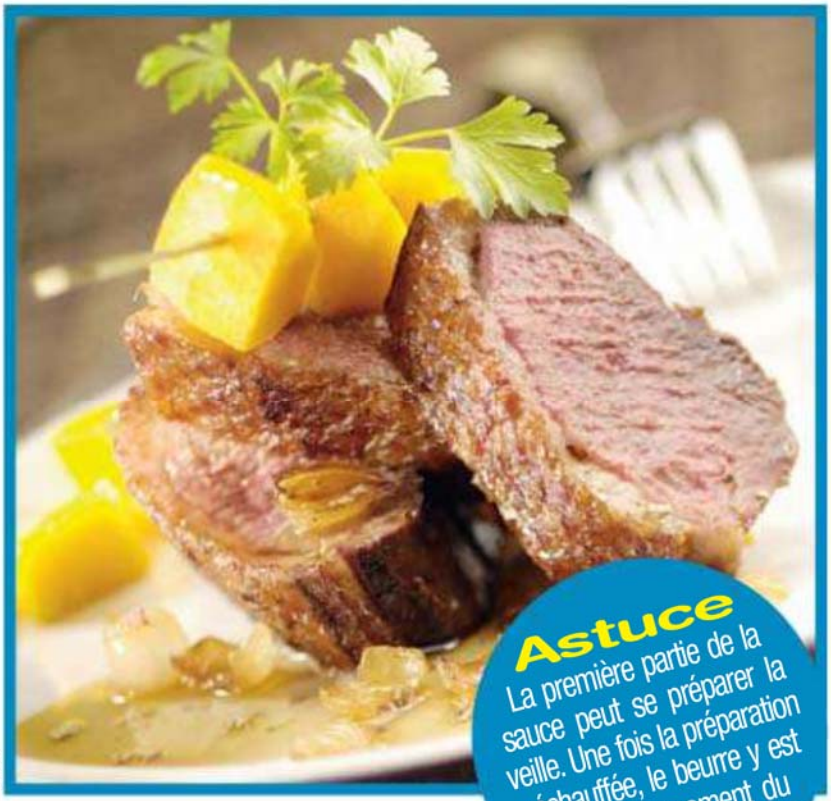
Magrets rôtis sauce aigre-douce

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 20 minutes

Pour 4 personnes

3 magrets de canard

SAUCE : 125 g de beurre froid • 30 cl de vin blanc • 10 cl de vinaigre de vin vieux • 1 cuillerée à soupe de sucre + 2 pincées • 2 cuillerées à soupe d'Oignons émincés à l'huile d'olive Knorr • 5 gouttes de Tabasco • Sel, poivre



© Knorr

Astuce
La première partie de la sauce peut se préparer la veille. Une fois la préparation réchauffée, le beurre y est ajouté au moment du service.

Préchauffer le four à 200° pendant 10 minutes.

Préparer la sauce : dans une casserole, verser le vin blanc et le vinaigre. Incorporer le sucre, les oignons émincés à l'huile d'olive Knorr et le tabasco. Saler, poivrer.

Porter à ébullition, et à feu moyen, laisser réduire de moitié (environ 7 minutes). Ajouter 2 pincées de sucre, mélanger et faire réduire à nouveau 3 minutes. Laisser reposer dans la casserole le temps de cuire les magrets.

Dans une poêle anti-adhérente, rôtir les magrets du côté de la peau 5 minutes. Les retourner et les griller 2 minutes de l'autre côté.

Prélever les magrets et les poser dans un plat allant au four. Les laisser cuire au four 5 à 6 mn couverts d'une feuille d'aluminium.

Au moment de servir, ajouter sur feu doux le beurre par petits morceaux sans cesser de fouetter.

Reprendre les magrets chauds, les couper en biais en tranches de 1,5 cm d'épaisseur.

Les napper de la sauce.

Dessert

Poire

Entrée

Salade d'épinards

Plat

Caille farcie aux fruits secs

© Knorr

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 20 minutes

Pour 4 personnes

4 cailles • 150 g de fruits secs, (amandes, raisins, abricots, noix de Cajou) • 3 c. à s d'oignons émincés à l'huile d'olive Knorr • 1 c. à s de vinaigre balsamique • 1 c. à soupe de miel • ½ c. à café de cannelle • 20 g de beurre • 4 fines tranches de lard fumé • 5 cl d'eau • Sel • Poivre du moulin

Faire tremper les fruits secs dans un bol en ajoutant le vinaigre, le miel, les oignons émincés à l'huile d'olive Knorr, la cannelle et 5 cl d'eau tiède.
Saler, poivrer au moulin et laisser mariner 1 heure à température ambiante.
Préchauffer le four à 210°.
Saler et poivrer l'intérieur des cailles puis les farcir avec le mélange de fruits secs.
Attacher les 2 cuisses au croupion avec une ficelle de cuisine, puis enrouler et ficeler chaque caille d'une fine tranche de lard fumé.
Déposer les cailles dans un petit plat en terre, saler, poivrer, ajouter une noisette de beurre sur chacune et enfourner 20 minutes.
Quand les cailles sont bien dorées, les servir sans attendre avec une fine semoule au safran et le restant des fruits secs revenus 30 secondes à la poêle.

Dessert

Beignets aux pommes

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 20 minutes

Pour 6 personnes

1 boîte de 410 g de Lait Concentré Non Sucré • 200 g de farine • 3 oeufs • 5 pommes • 2 cuillerées à soupe de kirsch • sucre en poudre • cannelle • huile • sel

Mettez la farine dans un saladier, creusez un puits, ajoutez les oeufs et une pincée de sel. Mélangez en incorporant peu à peu le lait et le kirsch. Laissez reposer 1 heure. Pelez et évidez les pommes. Coupez-les en rondelles, plongez-les dans la pâte et faites-les cuire dans une sauteuse avec de l'huile. Egouttez les beignets et servez-les saupoudrés d'un mélange de sucre et de cannelle.

Astuce
Pour alléger la pâte, incorporez les blancs d'oeufs battus en neige.

Entrée

Cake au surimi et carottes au cumin

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 2 minutes

Pour 4 personnes
200 g de farine • 4 oeufs • 2 dl d'huile • 200 g de dés de surimi • 200 g de carottes • 150 g de gruyère râpé • 1 sachet de levure en poudre • 2 pincées de cumin • 1,5 dl de lait

Éplucher les carottes et les couper en dés. Les cuire 3 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée.
Les débarrasser et les mélanger avec le cumin.
Mélanger la farine et les œufs entiers en battant jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
Ajouter l'huile, bien mélanger, puis ajouter le lait, les dés de surimi et les dés de carottes.
Ajouter le fromage râpé ainsi que la levure.
Beurrer 2 moules à cake et verser la pâte.
Faire cuire à four chaud 190°C pendant 45 minutes.
Dégustez.

© Adisur

Plat

Boeuf mendiant

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 20 minutes

Pour 4 personnes
4 tranches d'environ 100 g de paleron de bœuf • 1 cube de Bouillon de Bœuf Maggi • 4 fines tranches de Poitrine fumée Herta • 100 g de cèpes frais (ou surgelés) • 1 grosse pomme Golden • 3 échalotes • 1 gousse d'ail • 8 abricots secs • 50 g de pignons de pin • 1/2 c. à café de mélange 4 épices • 2 c. à soupe d'huile d'olive • 500 ml d'eau • Sel et poivre

Pelez et émincez les échalotes.
Pelez et écrasez la gousse d'ail.
Nettoyez ou faites décongeler les cèpes. Coupez 4 abricots en petits dés.
Pelez et coupez la pomme en 2. Coupez une moitié en cubes, réservez-la, et râpez l'autre moitié au-dessus d'un saladier.
Ajoutez les dés d'abricots, les pignons et le mélange 4 épices. Salez, poivrez et mélangez.
Aplatissez bien les tranches de paleron de bœuf et déposez une cuillerée à soupe du mélange précédent au centre. Roulez les tranches sur elles-mêmes.
Entourez les tranches de poitrine autour des tranches de bœuf et ficelez-les comme de paupiettes. Dans une cocotte contenant l'huile chaude, faites dorer les paupiettes avec les échalotes et l'ail.
Ajoutez l'eau, le cube de bouillon, les champignons, les abricots restants et les pommes. Faites cuire à petite ébullition pendant environ 20 minutes.

Dessert

Flan aux pommes

Entrée

Médaillons de lotte sauce crémeuse à la tomate

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 15 minutes

Astuce
Si la lotte rejette de l'eau, l'enlever au fur et à mesure.

Dans une casserole faites fondre l'échalote hachée et l'ail écrasé avec la moitié du beurre. Déglacez avec le cognac puis ajoutez l'eau, le Fumet de Poisson et le concentré de tomates. Remuez. Portez à ébullition. Ajoutez la fécule de maïs délayée avec une cuillerée d'eau. Salez, poivrez. Laissez cuire quelques instants. Terminez la sauce en versant la crème.

Dans une poêle faites cuire les médaillons de lotte 3 minutes de chaque côté avec le restant du beurre.

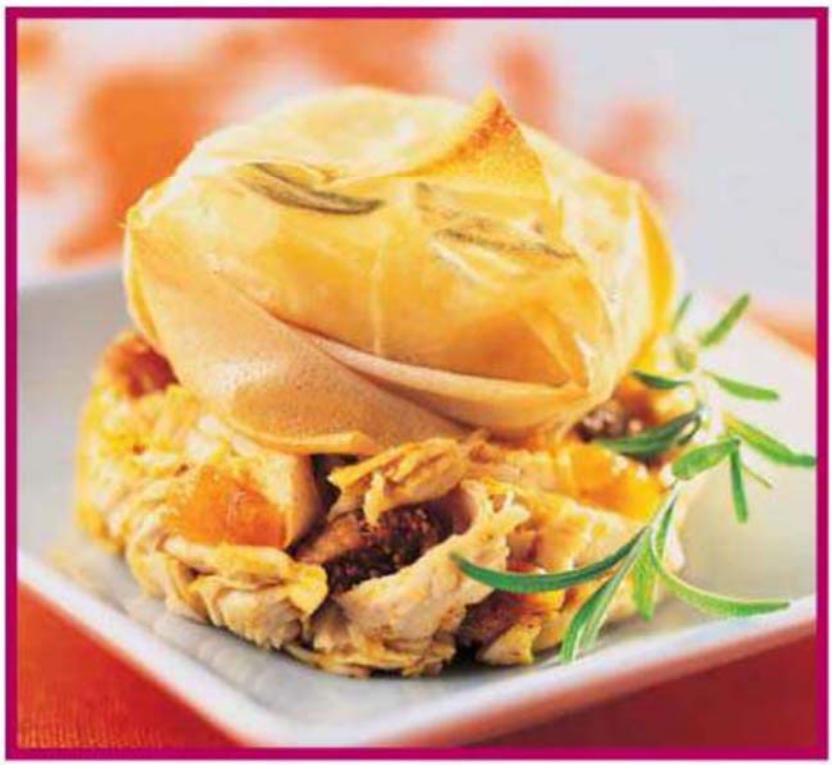
Servez-les nappés de la sauce.

Pour 4 personnes

800 g de lotte parée et coupée en médaillons • 5 petites cuillerées à café de Fumet de Poisson Maggi • 1/4 de litre d'eau • 2 c. à s. de cognac • 4 c. à s. de crème fraîche • 1 c. à s. rase de fécule de maïs • 1 c. à c. de concentré de tomates • 2 échalotes • 1 petite gousse d'ail • 30 g de beurre • sel, poivre de Cayenne

Plat

Dinde au fruits secs et Rocamadour en croûte



© Rocamadour

Préparation : 25 minutes
Cuisson : 15 minutes

Pour 4 personnes

4 Rocamadour, 4 feuilles de brick • 2 escalopes de dinde • 5 figues séchées • 6 abricots secs • 6 pruneaux • 1 branche de romarin • 1 c à soupe de beurre fondu • sel, poivre.

Détaillez les fruits secs en petits dés.

Préchauffez le four à 180°C.

Plongez les blancs de dinde dans une casserole d'eau bouillante salée et laissez cuire à feu doux 10 mn. Egouttez. Emiettez les blancs de dinde, salez et poivrez. Mélangez les aux dés de fruits secs. Répartissez dans 4 assiettes.

Faites fondre le beurre à feu doux. Badigeonnez les feuilles de brick de beurre fondu. Déposez un brin de romarin sur chaque rocamadour, donnez un tour de moulin à poivre et enveloppez chaque fromage dans une feuille de brick. Mettez à cuire 5 mn dans le four préchauffé.

Déposez un Rocamadour en feuille de brick dans chaque assiette et servez aussitôt.

Dessert

Fraises au sucre

Entrée

Carottes et germes de soja en salade

Plat

Crevettes au gingembre

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 10 minutes

Pour 4 personnes
500 g de crevettes décortiquées surgelées ou réfrigérées • 1 noix de saveur herbes de Provence Maggi • 2 tomates • 1 oignon d'environ 120 g • 1 c. à c. de gingembre en poudre • 1 c. à s. de vinaigre de vin • 1 c. à s. d'huile

Pelez et émincez l'oignon.
Lavez et coupez les tomates en dés. Dans une poêle contenant l'huile, faites revenir les oignons, ajoutez la noix de saveur, les tomates, le gingembre, le vinaigre et les crevettes non dégelées. Remuez, couvrez, laissez cuire 10 minutes environ. Versez dans un plat de service creux. Dégustez aussitôt.

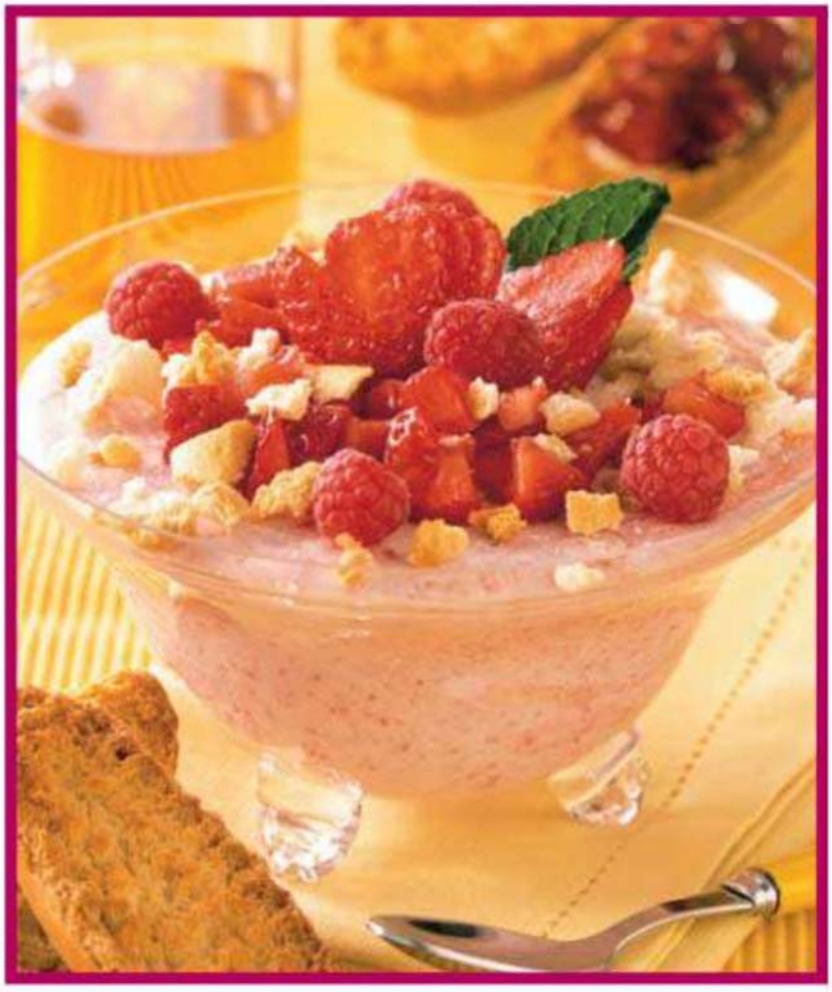
Dessert

Mousse de fruits rouges aux éclats dorés

Préparation : 15 minutes
Cuisson : Non

Pour 4 personnes
3 pains Krisprolls dorés • 8 fraises • 6 oreillons d'abricots au sirop • 1/4 de banane • 50 g de framboises • 1 cuillerée à soupe de fromage blanc • 1 cuillerée à soupe de sucre en poudre • 20 cl de crème fleurette

Passez tous les fruits au mixer 30 secondes. Ajoutez le fromage blanc, le sucre et mixez à nouveau 10 secondes.
Dans un récipient, versez la crème fleurette.
Battez au fouet électrique jusqu'à ce que la crème ait doublé de volume.
Incorporez délicatement cette crème à la préparation aux fruits.
Concassez légèrement les pains Krisprolls dorés.
Réservez-en 1 cuillerée à soupe pour la présentation.
Au moment de servir, mélangez les éclats à la mousse de fruits. Saupoudrez le dessus de la mousse avec le restant de Krisprolls. Servez bien frais.



© Krisprolls

Entrée

Mousse d'avocat

Préparation : 10 minutes
Réfrigération : 1 heure 30

Pour 4 personnes
2 avocats bien murs • 1 briquette de 20 cl de lait concentré non sucré Gloria • Le jus d'1 citron • 2 c. à c. de paprika • Sel

Versez le lait dans un grand saladier et placez-le 15 minutes au congélateur ou 30 minutes au réfrigérateur. Pelez, dénoyautez et mixez les avocats, la moitié du jus de citron et le paprika. Battez le lait au fouet électrique afin qu'il devienne mousseux et ferme. Ajoutez le reste du jus de citron en continuant de battre. Mélangez vivement un quart de la mousse de lait avec la purée d'avocats. Salez légèrement. Ajoutez le reste de la mousse de lait et mélangez délicatement. Répartissez la mousse dans des ramequins ou des petites coupes. Placez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Avant de les déguster, saupoudrez les mousses de paprika.

Plat

Salade de mozzarella avec vinaigrette aux tomates séchées

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 1 heure 15 minutes

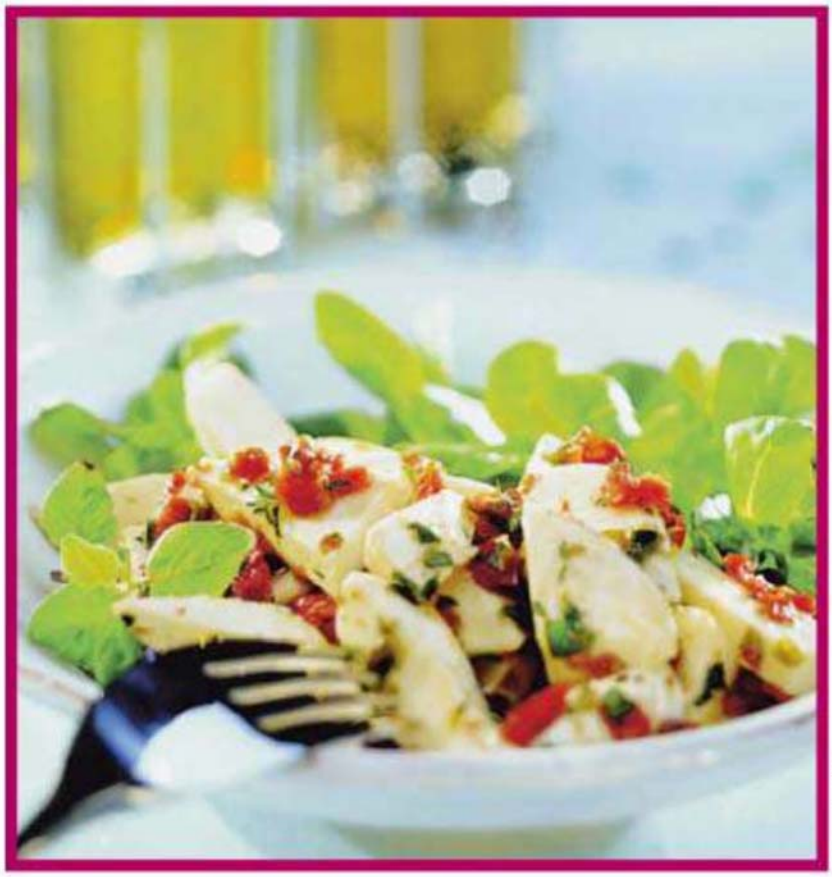
Pour 4 personnes
4 portions de mâche/doucette • 450 g de mozzarella égouttée, coupée en fines tranches • 6 tomates séchées, conservées dans l'huile, hachées • 1 cs de câpres hachées • 1/2 cs d'origan haché fin • 1 cc de thym frais

VINAIGRETTE : 2 cs de vinaigre balsamique blanc • 2 cs d'huile d'olive vierge extra • 2 cs d'huile des tomates, conservées dans l'huile • sel marin • poivre noir du moulin

POUR DECORER : origan

Préparer la sauce et ajouter les tomates et les câpres.

Disposer la mâche sur les assiettes, répartir les tranches de mozzarella sur la salade et arroser de vinaigrette. Décorer avec l'origan.



© Mozzarella Président

Dessert

Cake léger pomme-cannelle

Entrée

Salade de champignons de Paris

Plat

Paupiettes grand-mère au Valencay et à la menthe fraîche

Préparation : 30 minutes
Cuisson : 2 heures 30 minutes

Pour 4 personnes

4 escalopes de veau très fines • 8 tranches fines de poitrine fumée • 200 g de lardons fumés • 1 Valencay • 1 kg de petits champignons de paris miniatures • 2 oignons • 2 gousses d'ail • 8 grandes feuilles de menthe fraîche • 10 c de vin blanc sec • 15 cl de fond de veau reconstitué (Maggi) • 30 g de beurre • 3 c à s. d'huile d'olive • sel, poivre du moulin

Pelez les oignons et les gousses d'ail, émincez-les. Nettoyez les petits champignons de paris, coupez leurs bouts terreux et lavez-les, égouttez-les. Ecroûtez le fromage puis coupez-le en 4 bâtonnets. Enveloppez-les dans les feuilles de menthe. Etalez les escalopes de veau sur une planche, salez et poivrez-les. Placez au centre un bâtonnet de fromage à la menthe et roulez les escalopes en paupiettes. Enveloppez chacune de 2 tranches de poitrine fumée et ficelez-les. Faites chauffer 1 c d'huile et 10 g de beurre dans une grande cocotte et faites-y dorer les paupiettes sur feu vif de tous côtés. Ajoutez les oignons et l'ail émincés et faites suer 5 min sur feu doux. Mouillez du vin blanc et du fond de veau. Laissez mijoter 10 min, en retournant les paupiettes à mi-cuisson. Parallèlement, faites sauter les champignons et les lardons en 2 fois, à la poêle dans le reste de beurre et d'huile. Réservez les paupiettes au chaud dans un papier d'aluminium et faites réduire la cuisson jusqu'à obtenir une sauce onctueuse et savoureuse, rectifiez l'assaisonnement. Posez les paupiettes sur les assiettes avec la garniture de champignons et de lardons, nappez de sauce et servez bien chaud.

© Vins du Centre Loire

Dessert

Clafoutis poire chocolat

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 25 minutes

Pour 5 personnes

1 poire • 6 carrés de chocolat Nestlé Dessert • 1 briquette de 20 cl de Lait Concentré Non Sucré • 2 œufs • 40 g de sucre en poudre • 1 pointe de vanille en poudre • 1 c. à s. bombée de farine • Une noix de beurre pour les ramequins

Préchauffez votre four Th. 6/7 (200° C). A l'aide d'un grand couteau, hachez le chocolat pour obtenir des pépites. Lavez, pelez et coupez la poire en dés. Dans un saladier, mélangez les œufs, le sucre, la vanille et la farine. Ajoutez le lait. Versez cette préparation dans des ramequins ou des plats à gratin individuels beurrés. Répartissez dessus les dés de poires et les pépites de chocolat. Faites cuire dans votre four 20 à 25 minutes.

Entrée

Crevettes sauce cocktail

Plat

Burger de veau aux légumes

Préparation : 5 minutes
Cuisson : 15 minutes

Pour 4 personnes
400 g de viande de veau hachée • 1 tomate • 1 oignon rouge • 4 fines tranches de cheddar • 4 mini courgettes • 4 mini maïs • 4 mini carottes • 2 oignons nouveaux • 4 c à soupe de sauce barbecue • huile d'olive • sel, poivre au moulin.

© Veau de la Pentecôte

Tailler les courgettes, les carottez et les maïs en deux dans la longueur.
Peler l'oignon rouge et la détailler en fines lamelles.
Emincer finement les oignons nouveaux en conservant 1/3 de la partie verte.
Verser la viande de veau hachée dans un plat, ajouter les oignons émincés, saler et poivrer puis confectionner 4 hachés à l'aide d'un emporte-pièce.
Mettre une poêle à chauffer avec un filet d'huile d'olive et faire dorer les légumes 2 minutes de chaque côté. Saler, poivrer et réserver au chaud.
Remettre la poêle sur le feu, verser à nouveau un filet d'huile d'olive et mettre les hachés de veau à cuire 5 min de chaque côté.
Pendant ce temps, toaster les pains hamburgers.
Les tartiner avec de la sauce barbecue puis disposer successivement le cheddar, l'oignon, la tranche tomate, le veau et les petits légumes. Servir aussitôt.

Dessert

Crème au café

Astuce
Décorez avec des copeaux de chocolat.

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 20 minutes
Réfrigération : 2 heures

Pour 8 personnes
500 ml de crème liquide • 100 ml de lait • 3 œufs + 3 jaunes • 150 g de sucre en poudre • 3 c. à s. de Nescafé

Préchauffez le four Th. 6 (200°C).
Versez la crème et le lait dans une casserole et faites chauffer à feu doux. Ajoutez le Nescafé.
Mélangez les œufs entiers, les jaunes et le sucre puis battez au fouet 3 à 4 minutes.
Versez la crème chaude sur ce mélange et faites cuire 2 minutes à feu très doux en remuant sans cesse.
Répartissez cette préparation dans 8 petits pots et faites-les cuire 20 minutes au bain-marie dans le four Th 6 (200°C).
Laissez refroidir les crèmes avant de les mettre 2 heures au réfrigérateur.
Dégustez bien frais.

Entrée

Pain perdu gratiné

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 5 minutes

Pour 4 personnes

4 tranches de pain de campagne • 4 fines tranches de poitrine fumée Herta • 50 g de gruyère râpé • 1 œuf • 6 cuillerées à soupe de lait • Sel, poivre

Préchauffez votre four en position gril. Dans une assiette creuse, battez l'œuf avec le lait. Poivrez.
Dans une poêle chaude, faites dorer les tranches de poitrine sans ajouter de matière grasse. Trempez les tranches de pain dans l'œuf battu.

Dans la même poêle, faites dorer les tranches de pain 1 à 2 minutes de chaque côté.
Répartissez la poitrine sur chaque tranche de pain et saupoudrez de gruyère râpé. Faites gratiner dans votre four 1 à 2 minutes.

Plat

Lasagnes aux légumes et jambon cru

Astuce
Servez en plat unique ou accompagné de mescluns avec un filet d'huile d'olive, quelques gouttes de citron et du vinaigre balsamique.

Préparation : 40 minutes
Cuisson : 1 heure

Pour 4 personnes

4 tranches de jambon cru • 2 courgettes et carottes • 120 g de petits pois écossés • 400 g de lasagnes • 40 g de beurre 50 g de farine • 70 cl de lait 60 g de parmesan • 8 c.à c. d'origan séché et d'huile d'olive • Sel et poivre

Préchauffez le four thermostat 7 (210°).
Coupez les courgettes et les carottes en dés. Faites revenir dans l'huile les carottes et petits pois pendant 2 min, ajoutez les courgettes et laisser cuire 3 min. Salez, poivrez et laissez cuire 5 min de plus.

© Les Compagnons du Goût

Dans une casserole, faites fondre le beurre, ajoutez la farine et mélangez. Incorporez peu à peu le lait, sans cesser de remuer. Portez à ébullition jusqu'à ce que la sauce s'épaississe. Salez, poivrez et ajoutez l'origan.
Dans un plat à gratin, posez les lasagnes, les légumes, le jambon cru coupé en allumettes et la sauce en plusieurs couches.
Terminez par la sauce et saupoudrez de parmesan (privilégiez le parmesan en morceaux). Enfournez et laissez cuire 45 min.

Dessert

Petits suisses

Plat unique

Feuilleté de foie gras et champignons des bois

© Restaurants chez Clément

Préparation : 30 minutes
Cuisson : 30 minutes

Pour 4 personnes

1 paton de pâte feuilletée de 300 g minimum (épaisseur 6mm) • 1 petit foie gras frais de 300 g environ • 50 g de champignons mélange forestier déshydratés • 200 g de pleurotte • 200 g de champignon de Paris • 2 jaunes d'œuf • 1 échalote

SAUCE : 25 cl de crème fraîche liquide • 50 g de champignons mélange forestier déshydratés • 10 g de fond de volaille

Mettre les champignons déshydratés à tremper dans une première eau 15 minutes, puis les égoutter sans garder cette eau.
Remettre les champignons dans une seconde eau (+ou- 2 dl) 30 minutes, les égoutter et filtrer l'eau à l'aide d'un papier absorbant. Mettre l'eau de trempage à chauffer dans une casserole et y incorporer le fond blanc de volaille déshydraté, saler et poivrer, rajouter la crème, les champignons et cuire à feu doux 15 min. Mixer et assaisonner selon votre goût.
Plat : Tailler le foie gras en escalopes de 50 g environ. Tailler la pâte feuilletée en 8 carrés de 8 cm de côté. A l'aide d'un pinceau passer un jaune d'œuf légèrement battu sur 4 carrés. Poser les 4 carrés non dorés sur les premiers et recommencer l'opération. A l'aide de la pointe d'un couteau, marquer des losanges ou autres formes sur le dessus. Cuire les feuilletés au four en chaleur sèche à 175° pendant 15 minutes environ. Les feuilletés doivent être bien dorés et croustillants. Poêler les pleurotes et les champignons de Paris coupés en quartier, saler et poivrer. Après les avoir mis à tremper et égoutter, suer avec une échalote ciselée le mélange forestier déshydraté et terminer la cuisson avec un peu d'eau de trempage filtrée.
Cuire l'escalope de foie gras assaisonnée, à la poêle. Dans une petite assiette ronde, poser au centre le feuilleté, préalablement coupé et couvercle enlevé, avec à l'intérieur les champignons. Poser dessus l'escalope de foie gras et mettre autour un cordon de sauce. Terminer avec le chapeau.

Recette de Bernard Leprince, chef des restaurants chez Clément.

Dessert

Charlotte à l'ananas

Préparation : 15 minutes
Cuisson : Non

Pour 8 personnes

1 boîte de 800 g d'ananas au sirop en morceaux • 3 pots de yaourt nature Kremly • 30 biscuits boudoirs • 50 g de sucre en poudre • 50 g de noix de coco râpée

Mélangez les yaourts avec le sucre et la noix de coco.
Egouttez les morceaux d'ananas et conservez le sirop.
Trempez rapidement une partie des biscuits dans le sirop et rangez-les sur le bord et dans le fond du moule.
Ajoutez la moitié des morceaux d'ananas, nappez-les de la moitié de la préparation puis recouvrez d'une couche de biscuits imbibés de sirop. Renouvelez l'opération.
Tapez le moule sur la table pour tasser l'ensemble. Si les biscuits dépassent, coupez-les avec un couteau et déposez les morceaux dessus.
Placez le tout au réfrigérateur 4 heures. Servez.

Entrée

Salade de crudités et dés de jambon

Plat

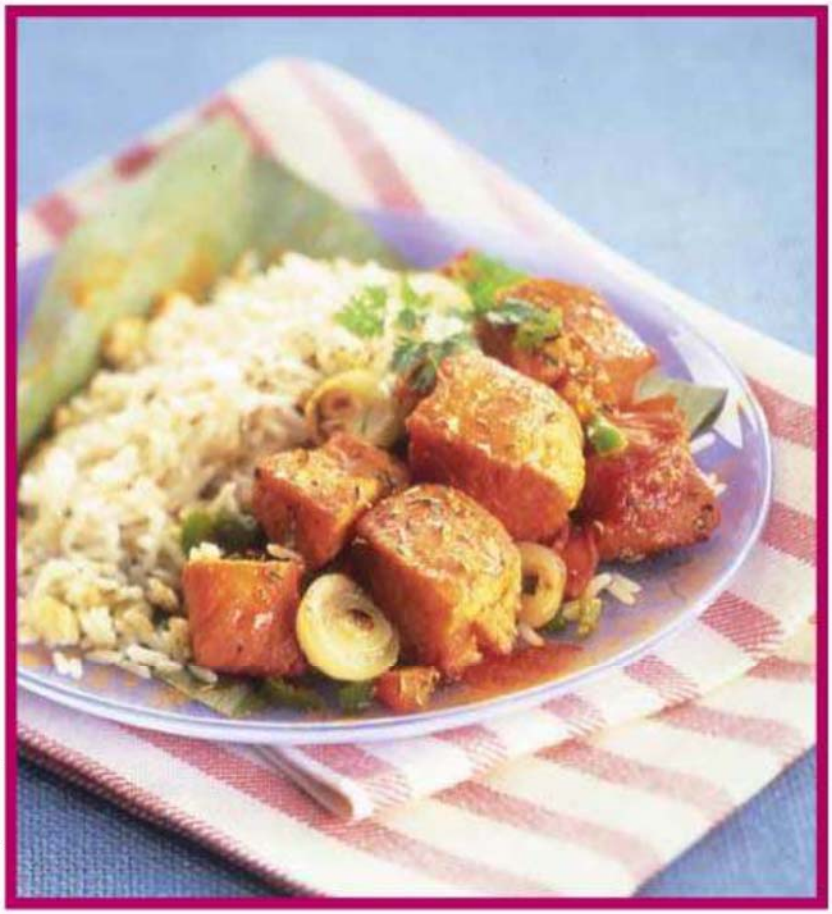
Porc à la créole

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 15 minutes

Pour 4 personnes

500 g d'épaule ou de palette de porc • 2 tomates • 1/4 de piment vert • 1 gousse d'ail 1 oignon • Thym émietté • 1/2 c. à s. de curcuma (ou curry) • 2 c. à s. d'huile

Coupez l'épaule ou la palette en cubes et l'oignon en lanières.
Faites revenir les morceaux dans l'huile pendant 3 minutes avec l'oignon, puis faites dorer.
Ajoutez le thym, les tomates coupées en petits dés, le curcuma et enfin, le piment et l'ail écrasés.
Laissez cuire 10 minutes.
Servez accompagné de riz blanc



© Yves Bagros / VPF / Sopexa

Dessert

Clafoutis aux abricots

Astuce
Le saviez-vous ? Ce clafoutis est une spécialité à base de lait et de 4 œufs. Vous pouvez ensuite selon vos envies, salées ou sucrées, réaliser des flans de légumes, de poisson, de fruits...

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 30 minutes

Pour 6 personnes

1 boîte de 410 g de Lait Concentré Non Sucré • 4 œufs • 10 abricots • 125 g de poudre d'amandes • 2 cuillerées à soupe Nescafé Sélection • 1 cuillerée à soupe d'eau • 100 g de sucre en poudre + 2 cuillerées à soupe • 2 cuillerées à soupe de farine

Préchauffez votre four Th.6 (200°C).
Dans un saladier, battez les œufs et les 100 g de sucre.
Ajoutez le Nescafé dilué dans l'eau, puis la farine. Mélangez bien. Versez le lait concentré petit à petit en mélangeant.
Ajoutez la poudre d'amandes.
Coupez les abricots en deux, dénoyautez-les et coupez-les en dés. Versez la préparation dans un moule à manqué beurré et répartissez dessus les dés d'abricots. Saupoudrez de sucre et faites cuire environ 30 minutes.

Entrée

Chausson au crabe

Plat

Pommes en portefeuille de flétan

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 25minutes

Pour 4 personnes
2 Pommes du Limousin Golden d'altitude • 1 filet de flétan de 800 grs à 1 kg sans peau et sans arête • 2 échalotes grises épluchées, ciselées très fin • 100 grs de beurre • 20 cl de jus de pomme • 5 cl de vinaigre de cidre • sel et poivre blanc au moulin

Peler les pommes, les partager en deux, les épépiner, les détailler en 8 quartiers chaque.
Dans une poêle anti-adhésive, chauffer la moitié du beurre pour y faner quartiers de pommes et échalotes mélangés ; saler et poivrer à cuisson, débarrasser sur une assiette, garder la poêle sans la nettoyer.
Partager le poisson en quatre pavés semblables, à l'aide d'un couteau d'office, les ouvrir en portefeuille, les garnir en tassant légèrement du mélange pommes, échalotes, reposer la poêle sur le feu avec le beurre restant pour y cuire 5 minutes de chaque côté les portefeuilles après les avoir salés et poivrés.
Les débarrasser sur le plat de service, le passer 5 minutes supplémentaires à four chaud pour terminer la cuisson, dégraisser la poêle, la déglacer avec vinaigre de cidre et jus de pommes, laisser réduire 3 minutes, filtrer, en napper les portefeuilles, servir.

© Pommes du Limousin

Dessert

Délice glacé aux framboises

Préparation : 5 minutes

Pour 1 personne
2 boules de Sorbet Noix de Coco La laitière • 1 boule de Chocolat, pépites de chocolat La laitière • 2 c. à s. de framboises • 2 c. à s. de chocolat fondu (1 à 2 barres de chocolat Nestlé Dessert) • 1 biscuit rose de Reims

Sur une assiette, déposez 2 boules de sorbet noix de coco et une boule de crème glacée chocolat.
Répartissez les framboises tout autour .
Faites des zébrures de chocolat fondu.
Saupoudrez de biscuit rose finement émietté.
Dégustez aussitôt.

Astuce
Saupoudrez de noix de coco râpée.

Entrée

Cake de saumon aux olives

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 45 minutes

Pour 4 personnes
300 gr de Saumon Ecossais Label Rouge • 3 œufs • 160 gr de farine • 1 sachet de levure • 15 cl de lait • 10 cl d'huile d'olive • 100 gr de gruyère râpé • 100 gr d'olives noires

Fouettez les œufs avec la farine et la levure dans un saladier.

Chauffez l'huile et le lait dans une casserole.

© Saumon Ecossais Label Rouge

Mélangez-les avec la farine et les œufs.
Ajoutez le gruyère râpé, le saumon taillé en petits morceaux et les olives noires.
Versez la préparation dans une terrine beurrée, mettez le cake à cuire au four préchauffé thermostat 6 pendant 45 minutes.
Sortez la terrine du four, laissez refroidir avant de démouler délicatement et de couper en tranches.

Plat

Bouchées de thon aux olives

Astuce
Servez en accompagnement d'une salade verte et des rondelles de tomates.

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 15 minutes

Pour 4 personnes
2 boîtes de 190 g de thon au naturel (poids net égoutté) • 1 Noix de Saveur Ail-Persil Maggi • 200 g de farine • 3 œufs • 200 ml de lait • 10 olives noires dénoyautées • Huile

Coupez les olives en rondelles et émiettez le thon dans un saladier à l'aide d'une fourchette.
Dans une poêle, faites revenir le thon et les olives avec la noix de saveur.
Dans un saladier, mélangez le lait, les œufs et la farine. Salez légèrement et poivrez.

Ajoutez le thon et les olives.
A l'aide de deux cuillères à café, réalisez des petites quenelles et faites-les revenir, à la poêle, 2 minutes de chaque côté avec un peu d'huile.

Dessert

Fromage blanc

Entrée

Fritot de Rocamadour tiédi

Préparation : 5 minutes

Pour 4 personnes

4 Rocamadour • 1 tomate • 1 aubergine • 1 c. à soupe d'huile de noix • Quelques feuilles de salade • Des fines herbes

© Rocamadour

Astuce
Ne pas forcer sur la cuisson, laisser juste tiédir l'ensemble.

Tranchez la tomate et l'aubergine en rondelles de 1cm d'épaisseur. Les faire dégorger au sel 5 mn, les rincer, les éponger avec du papier absorbant.
Les faire frire dans une poêle avec de l'huile de noix.
Dans une assiette, posez une rondelle de tomate, une rondelle d'aubergine et un Rocamadour.
Puis recouvrir d'une rondelle de tomate et d'une rondelle d'aubergine.
Passez-le tout au four très chaud, thermostat 10 (300° C). Préparez quelques feuilles de salade assaisonnées à l'huile de noix.
Au moment de servir l'assiette chaude, déposez quelques feuilles de salade.

Plat

Curry d'agneau à la noix de coco

Préparation : 30 minutes
Cuisson : 50 minutes

Pour 6 personnes

1 épaule d'agneau désossée (environ 1.2 kg) • 1 bâtonnet de bouillon Kub Or Maggi • 500 ml de lait de coco • 4 pommes • 2 tomates • 1 banane • 6 échalotes • 2 gousses d'ail • 500 ml d'eau • 5 c. à s. de curry doux • 3 c. à s. de gingembre en poudre • 50 ml de crème liquide • 2 c. à s. d'huile

Découpez l'agneau en gros cubes.
Pelez et émincez les échalotes.
Pelez et écrasez les gousses d'ail.
A l'aide d'une pointe de couteau, fendez la peau des tomates sur 1 cm.
Plongez-les 1 minute dans une casserole d'eau bouillante.
Egouttez-les, passez-les sous un jet d'eau froide et pelez-les.
Dans une cocotte contenant l'huile chaude, faites revenir à feu vif l'ail et le gingembre environ 2 minutes.
Ajoutez la viande et faites-la dorer environ 10 minutes à feu vif.
Ajoutez les échalotes et le curry. Poursuivez la cuisson environ 3 minutes.
Ajoutez le lait de coco, l'eau, le bâtonnet de Kub Or, les tomates et la banane coupée en morceaux.
Mélangez, couvrez et faites cuire environ 40 minutes à feu moyen.
Dans une poêle bien chaude, faites revenir les pommes épépinées et coupées en quartiers à feu vif environ 5 minutes.
Dans la cocotte, ajoutez les pommes et la crème et poursuivez la cuisson environ 5 minutes.

Dessert

Kiwi

Plat unique

Rôti de veau aux épices

Préparation : 5 minutes
Cuisson : 10 minutes

© Veau de la Pentecôte

Pour 4 personnes

1 rôti de veau de 800 g environ • 1 oignon rouge • 1 gousse d'ail hachée • 1 citron non traité • 1 botte de coriandre • 1 c à café de gingembre en poudre • 1/2 c à café de cannelle en poudre • 1 c à café de graines de cumin • 1 bouillon KUB dilué dans 20 cl d'eau • 1 c à soupe d'huile d'olive • sel, poivre au moulin.

SEMOULE : 2 verres de semoule à couscous grain moyen • 1 c à soupe d'amandes effilées • 1 c à soupe de raisins blonds • 20 g de beurre.

Mettre une cocotte à chauffer avec l'huile d'olive et faire dorer la viande sur toute ses faces.
Quand elle est bien dorée, ajouter l'ail et les épices, laisser revenir à nouveau 1 min puis arroser de bouillon.
Ajouter l'oignon rouge pelé et coupé en quartiers, le citron coupé en huit et les feuilles d'1/2 botte de coriandre.
Saler, poivrer, couvrir et laisser cuire à feu doux 45 min.
Peu de temps avant la fin de cuisson, préparer la semoule.
Porter à ébullition 2 verres d'eau puis hors du feu, ajoutez les 2 verres de semoule.
Laisser gonfler 5 min. Ajouter alors le beurre coupé en dés, les amandes et les raisins.
Saler et remettez 2 minutes sur le feu tout en mélangeant la semoule à la fourchette.
Verser la semoule dans le fond de votre plat de service et garder au chaud.
Découper la viande, et la disposez sur la semoule.
Verser la sauce sur le dessus et saupoudrer de la deuxième moitié des feuilles de coriandre ciselée.

Dessert

Gratinée de pommes

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 15 minutes

Pour 6 personnes

1 boîte de Lait Concentré Sucré Nestlé (397 g) • 4 ou 5 pommes selon leur taille • 3 œufs

Préchauffez votre four Th.6 (200°C).
Coupez les pommes en gros dés.
Dans un saladier mélangez le lait concentré sucré, les œufs et les pommes.
Versez la préparation dans les petits moules.
Placez-les au four 15 minutes.

Astuce
Variez les plaisirs en remplaçant les pommes par des poires.

Entrée

Blinis, saumon fumé, crème à l'aneth

Plat

Émincé de volaille sauce citron persil

Astuce
Quelques dés de concassée de tomates en boîte donneront à votre sauce une touche de gaité. Vous pouvez également réaliser cette recette avec du veau mais aussi du poisson, des noix de St Jacques...

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 20 minutes

Pour 4 personnes
4 blancs de volaille • 4 c. à sc. de Fond de Volaille Maggi • 200 g de riz complet cru • 400 ml d'eau • 1 gros oignon • Le zeste d'1/2 citron vert • 2 c. à s. de crème fraîche épaisse • 1 c. à c. de persil ciselé • 2 c. à s. d'huile • Sel, poivre

Pelez et coupez l'oignon en fines rondelles. Coupez les blancs de volaille en émincés. Dans une cocotte, faites revenir l'oignon avec une cuillerée à soupe d'huile. Ajoutez le riz, le persil et les zestes de citron vert. Lorsque le riz est translucide, ajoutez l'eau nécessaire à sa cuisson (environ 2 fois son volume). Laissez cuire jusqu'à absorption complète. Dans une poêle, faites dorer les émincés de volaille avec 1 cuillerée à soupe d'huile. Lorsqu'ils sont bien dorés, ajoutez 400 ml d'eau, le Fond de Volaille et mélangez bien. Lorsque la sauce épaissit, ajoutez la crème fraîche, mélangez et laissez encore cuire à feu doux 1 minute. Rectifiez l'assaisonnement. Servez le riz en timbale entouré d'un cordon d'émincés et de sauce.

Dessert

Crème brulée aux pommes

Préparation : 30 minutes
Cuisson : 30 minutes
Réfrigération : 4 heures

Pour 4 personnes
2 pommes du Limousin-Golden d'altitude • 4 jaunes d'œufs crus • 45 cl de crème fraîche liquide (fleurette) • 10 cl de lait UHT • 1 sachet de sucre vanillé • 70 grs de sucre roux en poudre • la pointe d'un couteau de cannelle en poudre

© Pommes du Limousin

Dans une jatte, battre vigoureusement 60 grs de sucre roux, 4 jaunes d'œufs, le lait, la crème, le sucre vanillé, la cannelle, fouetter énergiquement, le mélange doit blanchir.

Dans 4 plats à œufs en porcelaine ou en terre, répartir les pommes du Limousin épluchées, épépinées, fendues en deux, puis émincées très fin, recouvrir du mélange.

Enfourner pour 30 minutes de lente cuisson dans un four préchauffé thermostat 5/6, puis placer 4 heures au réfrigérateur. Avant de servir, saupoudrer du sucre roux restant et passer rapidement les crèmes au grill du four afin qu'elles caramélisent. Servir avec un gâteau aux noix.

Entrée

Mille-feuille aux légumes croquants et fromage frais

Préparation : 25 minutes
Cuisson : Non

Pour 4 personnes
2 tomates • 150 g de fromage frais • 12 crackers (biscuits apéritif) • 1 boîte de sauce aux tomates fraîches Buitoni • 1/2 concombre • 4 brins de ciboulette • 3 feuilles de menthe • Huile d'olive • Sel, poivre

Lavez les herbes et les légumes. Coupez le concombre (sans le peler) et les tomates en petits dés.
Salez, mélangez-les et laissez-les reposer dans une passoire environ 15 minutes.
Ciselez les herbes.
Dans un saladier, mélangez le fromage, les herbes et les dés de légumes.
Poivrez généreusement.

Dans chaque assiette, déposez un cracker, nappez-le de préparation au fromage frais, recouvrez d'un second cracker, de préparation au fromage et terminez par un cracker.
Au moment de servir, décorez votre assiette avec du coulis de tomate et quelques gouttes d'huile d'olive.

Plat

Gaufres de pommes de terre à l'anguille fumée

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 15 minutes

Pour 4 personnes
100 g d'anguille fumée en tranches fines • 400 g de pommes de terre ratte • 1 citron • 1 botte d'aneth • 2 œufs + 1 jaune d'œuf • 360 g de crème fraîche épaisse • sel, poivre

Versez 200 g de crème dans un bol avec le jus du citron. Salez et poivrez, puis mélangez à l'aide d'un fouet. Réservez au frais.
Pelez et râpez les pommes de terre dans un torchon puis pressez-les bien pour éliminer leur eau. Préchauffez le gaufrier.
Dans un saladier, mélangez 160 g de crème, les pommes de terre râpées égouttées, les œufs et le jaune. Salez, poivrez et mélangez.
Huilez le gaufrier à l'aide d'un pinceau, disposez 2 cuillerées à soupe de préparation. Refermez l'appareil et laissez cuire jusqu'à ce que les gaufres soient bien dorées. Réalisez ainsi 4 gaufres de pommes de terre.
Ciselez finement la moitié de l'aneth ciselé et incorporez-la à la crème acidulée.
Disposez des tranches d'anguille fumée en chiffonnade sur chaque gaufre et mettez-les sur les assiettes. Entourez de crème acidulée et décorez de pluches d'aneth.

© Vins du Centre Loire

Dessert

Éclair au chocolat

Entrée

Nems aux légumes

Préparation : 1 heure
Cuisson : 5 minutes

Pour 6 personnes
15 cl d'huile de tournesol • 2 carottes coupées en bâtonnets • 100 g de champignons de Paris émincés • 100 g de pousses de soja • 4 cébettes émincées • 1 gousse d'ail hachée • 1 c. à soupe de sauce soja • 24 galettes de blé pour nems • 1 blanc d'œuf battu

Faire hauffer 1 cuillérée à soupe d'huile dans une sauteuse et y faire revenir les carottes et les champignons 2 min sur feu vif.
Ajouter les pousses de soja, les cébettes, l'ail et la sauce soja. Laisser cuire 2 min, puis ôter du feu et laisser tiédir.
Verser une cuillérée de ce mélange sur le côté d'une galette.
Replier les bords et rouler avec les pouces. Souder le nem avec un peu de blanc d'œuf.
Procéder de même pour les autres nems.
Chauffer le reste d'huile dans une autre sauteuse.
Quand elle est chaude, y faire frire les nems 2 à 3 min, en plusieurs fois.
Les éponger sur du papier absorbant.

Plat

Faux-filet de bœuf Aubrac au beurre rouge

© D. Chauvet / Irqualim

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 10 minutes

Pour 4 personnes
1kg de faux-filet de bœuf Aubrac Label Rouge en 2 tranches • 5 échalotes grises • 1dl de Marcillac • 250g de beurre froid en petits morceaux • sel, poivre mignonnette

Eplucher et ciseler les échalotes. Les mettre dans une casserole avec le vin de Marcillac et 2 pincées de poivre mignonnette. Porter à ébullition et faire réduire: il doit rester dans la casserole l'équivalent d'une cuillerée à soupe de liquide. Réduire le feu et incorporer le beurre petit à petit à l'aide d'un fouet pour créer une émulsion. Le mélange ne doit jamais bouillir. Saler et réserver au bain-marie.
Cuire à votre goût les deux tranches de faux-filets de bœuf Aubrac dans une poêle bien chaude avec un peu de graisse de canard. Saler et poivrer la viande qui doit impérativement reposer à l'entrée du four chaud sur une assiette retournée dans un plat, pendant 5mn.
Couper la viande en tranches régulières. Répartissez-les dans quatre assiettes chaudes avec un peu de beurre rouge et quelques pommes de terre sautées assaisonnées de thym et de gousses d'ail rose de Lautrec en chemise.

Dessert

Bavarois au cassis

Entrée

Salade d'avocat

Plat

Tournedos grillé et gratin de brocolis

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 10+35 minutes

Pour 4 personnes

1 boite de lait concentré non sucré entier Régilait • 600 g de brocolis • 4 œufs • 100 g de gruyère râpé • Sel • poivre • muscade

Battre les œufs en omelette et ajouter le gruyère avec le lait concentré non sucré entier.
Ajouter le sel, le poivre et la muscade.
Faire cuire les brocolis, les détailler en morceaux et les disposer dans un plat à gratin. Verser la préparation dessus et enfourner à four chaud (200°) pendant 15 minutes.

Dessert

Farandole de pruneaux d'Agen

Préparation : 15 minutes
Cuisson : Non

Pour 4 personnes

1.1kg de Pruneaux d'Agen IGP • 100 g de blancs d'œufs • 235 g de sucre semoule • 600 g de crème liquide • 14 g de gélatine • 80 g d'eau

Pour réaliser la mousse de pruneaux d'Agen, mixer les pruneaux et l tiédir une minute au micro-ondes. Mélanger la moitié de la purée avec la gélatine (ramollie dans l'eau, égouttée et fondue). Monter la crème en la fouettant au batteur puis incorporer la moitié de la pulpe de pruneaux.
Pour confectionner la meringue italienne, battre les blancs en neige. Pendant ce temps, cuire 8 cl d'eau et 200 g du sucre au " *petit boulé* "(formation d'une petite boule molle de sucre au bout d'une lame trempée successivement dans le sirop puis dans de l'eau froide).
Verser sur les blancs en filet tout en remuant. Laisser refroidir toujours en fouettant. Incorporer la meringue à l'autre moitié de la purée de pruneaux. Mélanger la mousse de pruneaux et la meringue italienne.
Pour obtenir un coulis de pruneaux, porter à ébullition 35 g de sucre et 3,5 cl d'eau, verser sur la purée de pruneaux. Il est possible d'ajouter un peu d'eau s'il est trop épais.
Tailler en tous petits dés les pruneaux dénoyautés et les déposer sur la mousse.

© Jean-Jacques Ader

Entrée

Cake aux olives

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 40 minutes

Pour 6 personnes
300 g. de farine • 4 œufs • 2 cuillères d' huile d' olives • 3/4 sachet levure • 1 bocal d' olives vertes dénoyautées • 1 chorizo • 1 tomate • 1 petite courgette • 250 g. de fromage râpé

Dans un saladier, mélangez la farine, la levure, les œufs, et l'huile.
Mélangez au fouet sans faire de grumeaux.
Ensuite ajoutez
le reste des ingrédients coupés en petits morceaux.
Salez, poivrez.

Verser dans un moule à cake beurré et cuire à four chaud (230°C) pendant 40 mn environ
Servez tiède avec une sauce mayonnaise ou béarnaise .

Plat

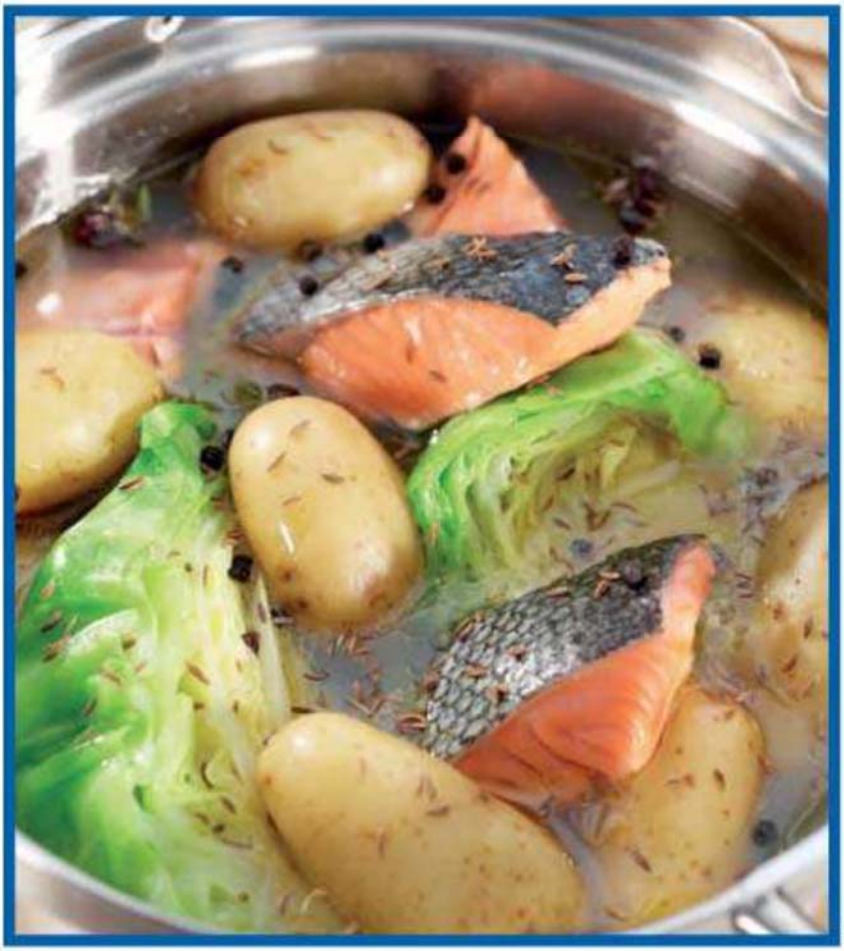
Saumon aux choux

Préparation : 35 minutes
Cuisson : 25 minutes

Pour 4 personnes
800 g de filets de Saumon de Norvège avec la peau (écaillée) • 600 g de choux coupés en gros quartiers • 1 cuil. à soupe de poivre noir en grains • 50 g de beurre en tranches • 40 cl de bouillon de poisson • 600 g de petites pommes de terre • Sel • 5 g de graines de cumin

Faire blanchir le chou dans l'eau bouillante additionnée d'une pincée de sel.

Plonger alors le chou blanchi dans de l'eau glacée afin d'en arrêter la cuisson.



© Norge

Faire cuire les pommes de terre avec leur peau dans l'eau bouillante.
Dans une cocotte, disposer en les alternant filets de Saumon de Norvège et quartiers de chou, en ajoutant sel, poivre et graines de cumin entre chaque morceau.
Arroser du bouillon de poisson et porter à ébullition.
Laisser mijoter une dizaine de minutes, sans remuer, pour que les filets de Saumon de Norvège restent entiers.

Dessert

Mousse au café

Entrée

Pizza quatre saisons

Plat

Poulet au miel

Préparation : 30 minutes
Cuisson : 2 heures 30 minutes

Pour 4 personnes

400g de haricots verts • 4 filets de poulet • 3 c. à soupe de miel • 100 g d'amandes • 3 pincées de cannelle • 4 c. à soupe de vinaigre • ½ bouillon cube dans 25 cl d'eau • 2 c. à soupe de fécule • sel, poivre • huile •

Remplissez Sésame de Téfal d'eau jusqu'au repère "*m*". Placez les haricots verts dans le panier de cuisson, positionnez celui-ci, fermez et laissez cuire pendant 5min.
Ouvrez, vérifiez la cuisson, videz.
Faites dorer le poulet avec un peu d'huile pendant 2 min. Ajoutez le miel, la cannelle, laissez caraméliser puis versez le vinaigre.
Ajoutez le bouillon, les amandes.
Fermez et laissez cuire 8min.
Ajoutez la fécule dans le jus bouillant en remuant, salez, poivrez et servez aussitôt.

© Sésame / Téfal

Dessert

Mini-bombes

Préparation : 10 minutes
Congélation : 1 à 2 heures

Pour 4 personnes

½ 1 de glace à la vanille • ½ 1 de glace à la framboise • ½ 1 de glace au caramel au beurre salé • ½ 1 de glace à la pistache

Laisser les glaces ramollir un peu mais pas trop.
Diviser chaque bloc de glace en autant de morceaux qu'il y a de ramequins, en veillant que la grosseur des morceaux soit en adéquation avec la taille des ramequins (qui doivent en recevoir quatre).
Dans chaque ramequin, tasser un morceau de glace de chaque parfum, de manière à former quatre quarts de couleurs différentes.
Bien les tasser, de manière à ce qu'il n'y ait pas d'interstice.
Placer les ramequins au congélateur 1 à 2 heures.
Pour servir, plonger le fond des ramequins quelques minutes dans de l'eau chaude et démouler sur des assiettes à dessert.

Servir sans attendre.

Entrée

Poireaux vinaigrette

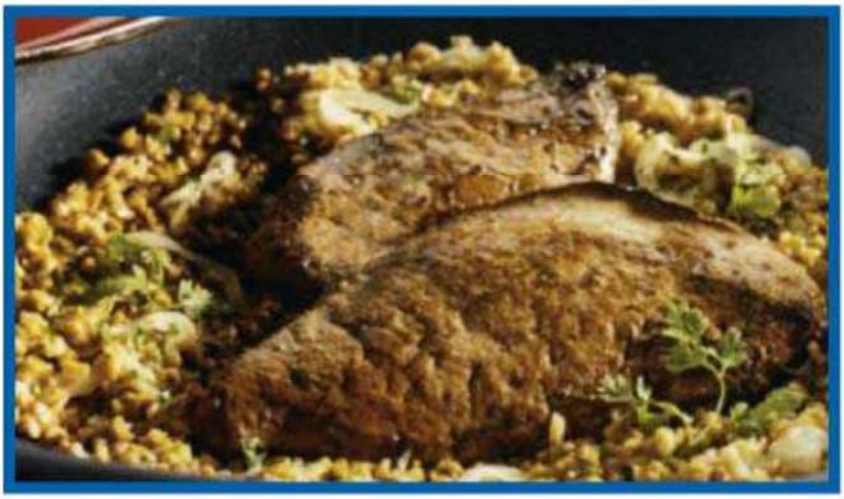
Plat

Wok de foie d'agneau au soja

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 20 minutes

Pour 4 personnes
4 tranches de 150 g de foie d'agneau • 2 gros oignons • 200 g de brises de châtaignes Foriborne • 2 c. à soupe de sauce soja sukiyaki Kikkoman • 4 brins de persil plat • ½ botte de ciboulette • 10 brins de cerfeuil ou 6 brins de coriandre fraîche • 2 branches d'estragon • 3 c. à soupe d'huile • Sel • 1 c. à café de poivre vert moulu

Cuire 15 minutes à l'eau bouillante salée les brises de châtaignes. Poivrer. Réserver.
Ciseler les herbes finement. Les mélanger aux châtaignes. Bien mélanger.
Émincer les oignons en lamelles fines.
Dans un wok, faire revenir 4 minutes à feu très vif les rondelles d'oignon dans deux cuillerées à soupe d'huile chaude, en remuant à la spatule en bois, Elles doivent rester légèrement croquantes. Ajouter aux châtaignes. Rectifier l'assaisonnement.
Poudrer de farine les tranches de foie d'agneau. Saler et poivrer avant la cuisson.
Verser la troisième cuillerée d'huile dans le wok. Dans l'huile chaude, faire dorer à feu vif les tranches de foie d'agneau, 2 à 3 minutes de chaque côté selon l'épaisseur de la tranche et le degré de cuisson désiré, Réserver.
Verser la sauce soja sukiyaki dans le wok, Porter à ébullition, Ajouter aussitôt les brises de châtaignes. Couvrir. Laisser les saveurs se mêler 2 minutes. Poser dessus les tranches de foie et servir.



© Atelier Azambre / Elovel

Dessert

Cake au thé vert

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 45 minutes

Pour 8 personnes
2 sachets de thé Lipton Tchaé Orient • 250 g de beurre • 200 g de sucre • 4 œufs • 360 g de farine • 1 gousse de vanille fendue en 2 • 10 cl de crème liquide (fleurette) • 1 sachet de levure chimique Alsa

Beurrer un moule à cake et le placer au frais. Préchauffer le four à 180 °C
Porter à ébullition la crème avec la gousse de vanille fendue en 2 et réserver.
Vider les 2 sachets de thé et les écraser à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.
Dans un récipient, battre au fouet le beurre fondu avec 200 g de sucre semoule. Ajouter les œufs un à un et mélanger à nouveau.
Mélanger la farine avec la levure et les feuilles de thé puis incorporer le tout doucement au mélange précédent afin d'obtenir une pâte bien lisse.
Oter la vanille de la crème puis l'incorporer à la pâte.
Verser la pâte dans un moule à cake et enfourner 45 minutes. Bien vérifier la cuisson avant de sortir le cake du four.

Entrée

Quiche sans pâte

Pour 4 personnes

100g de farine • 100g de gruyère • 3 œufs • 1 schet de lardons • 1 petit pot crème fraiche • 2 tranches de jambon

Préchauffer le four 5 minutes à 180° (thermostat 6).
Dans un saladier, mettre la farine, les œufs et la crème fraiche,mélanger.
Ajouter les lardons et le jambon,mélanger.
Incorporer le gruyère et battre le tout de manière à obtenir une pâte assez fluide.
Laisser cuire la quiche environ 25 minutes.

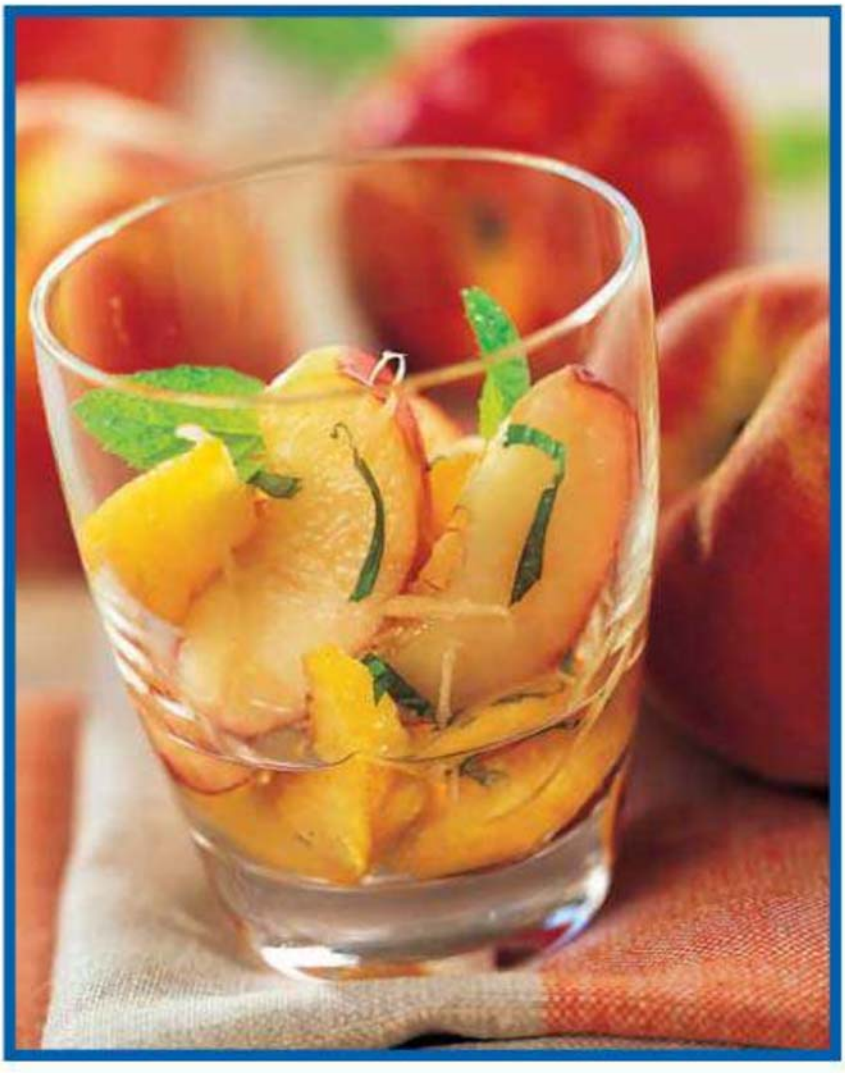
Préparation : 30 minutes
Cuisson : 25 minutes

Plat

Steak haché - purée

Dessert

Salade de pêches nectarines à la menthe et au gingembre



© Yves Bagros/ Sopexa – Fruits d'Eté de France

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 10 minutes

Pour 4 personnes

3 nectarines blanches • 3 pêches jaunes • 20 cl d'eau • 120 g de sucre • 2 cm de racine de gingembre pelée et râpée • 3 branches de menthe fraîche ciselée • le jus d'un ½ citron vert.

Pelez les pêches et coupez-les en quartiers fins.
Procédez de même avec les nectarines mais en conservant leur peau.
Répartissez dans 4 bols.
Versez l'eau, le sucre, le jus de citron vert, le gingembre râpé et la menthe ciselée dans une petite casserole.
Portez à ébullition et laissez bouillir à petit feu pendant 10 minutes.
Laissez refroidir puis versez sur les pêches et les nectarines.

Entrée

Moules farcies

Plat

Carré d'agneau au curry et fricassée de pommes

© CIV

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 30 minutes

Pour 4 personnes

1 carré d'agneau • 4 grosses pommes • 25 g de beurre • 1 bouillon-cube • 1 pincée de curry • sel, poivre

Cuire le carré salé et poivré, au four 25 à 30 min.
Réserver la viande.
Déglacer avec deux verres d'eau.
Mettre la viande dans une casserole, ajouter le bouillon-cube délayé dans un peu d'eau et le curry.
Cuire 10 à 15 min.
Dresser.

Dessert

Crème au caramel

Préparation : 5 minutes
Cuisson : 35 minutes

Pour 4 personnes

2 œufs entiers + 4 jaunes d'œufs • 125 g de sucre en poudre • 1 gousse de vanille fendue en deux • 500 ml de lait • un peu de beurre pour les moules

Dans une casserole, faire chauffer le lait avec la gousse de vanille, battre en crème les œufs et les jaunes d'œufs avec le sucre, verser le lait chaud dans le mélange œuf-sucre en fouettant vigoureusement.

PREPARER LE CARAMEL : Dans une petite casserole, faire fondre 100 g de sucre avec 1 cuillère à soupe d'eau et 1 cuillère à soupe de beurre jusqu'à ce que le mélange prenne une belle couleur de caramel pâle, verser dans le plat ou les ramequins, bouger le contenant pour répartir le caramel uniformément.
Verser la crème obtenue dans un plat allant au four ou des ramequins individuels caramélisés (utiliser le caramel préparé ci-dessus).
Mettre le plat ou les ramequins au bain-marie pour mettre au four à 100°C pendant environ 35 min.
Laisser refroidir, démouler et servir.

Entrée

Salade de laitue iceberg au brebis et au Seranno

Plat

Brochettes de saumon sauce " *chien* "

Préparation : 30 minutes
Marinade : 20 minutes
Cuisson : 3 minutes

Pour 4 personnes

1 kg de filet de Saumon de Norvège • 5 cl d'huile d'olive • 1 citron vert • 8 échalotes • 2 gousses d'ail • 4 tomates • 1 bouquet de coriandre • 6 cuil. à soupe d'huile d'olive • Piment de Cayenne • Sel

© Norge

Coupez le filet de Saumon de Norvège en gros cubes de 3 cm de côté.
Versez l'huile d'olive dans un plat avec la moitié du bouquet de coriandre finement ciselé et le jus du citron vert. Faites mariner les cubes de Saumon de Norvège 20 min. dans ce mélange qui va précuire et parfumer le poisson.
Entre-temps, préparez la sauce chien (délicieuse sauce antillaise idéale avec les grillades).
Ciselez le reste de coriandre.
Pelez et hachez les échalotes et l'ail. Incisez les tomates en croix. Ebouillantez-les 15 sec. afin de les peler facilement. Epépinez-les et coupez-les en dés.
Réunissez tomates, coriandre, échalotes et ail dans un bol avec l'huile d'olive. Assaisonnez de sel et (selon votre goût) d'une bonne pincée de piment.
Egouttez les cubes de Saumon de Norvège et enfilez-les sur des piques en bois (préalablement trempées dans l'eau afin qu'elles ne brûlent pas lors de la cuisson).
Faites griller les brochettes 3 min. au barbecue ou au gril en les retournant à mi-cuisson pour que le cœur reste tendre.
Accompagnez les brochettes de la sauce

Dessert

Compote de fruits secs

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 1 heure

Pour 4 personnes

500 g de fruits secs et de fruits séchés • 25 cl de vin blanc • 50 cl d'eau • 200 g de sucre • Épices (vanille, canelle, cardomome, anis étoilé)

Préparer un mélange (500 g environ) de fruits secs et de fruits séchés (faire gonfler au besoin les fruits séchés dans du thé fort puis les égoutter). Les laisser entiers. Faire bouilir 25 cl de vin blanc avec 50 cl d'eau, 200 g de sucre et un choix d'épices (vanille, canelle, cardomome, anis étoilé) pendant 5 minutes. Verser sur les fruits et cuire 1 h à feu doux. Laisser refroidir. Vous pouvez servir cette compote telle quelle, accompagnée d'une brioche ou de biscuits secs ou en coupe avec des boules de glace.

Entrée

Salade grecque

Plat

Risotto au Comté et Morteau, écrevisses aux noisettes et vin jaune

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 25minutes

Pour 4 personnes
250 g de riz à risotto • 80 g de Comté • huile de noisette • 3 échalotes • 10 cl de vin blanc • 50 cl de bouillon de volaille • 1 saucisse de Morteau • 12 queues d'écrevisses décortiquées • 20 g de beurre • 10 cl de Vin Jaune • botte de persil plat • botte de ciboulette • 10 cl de crème fouettée.

PREPARER LE RISOTTO : Faire suer une échalote ciselée à l'huile de noisette et ajouter le riz non lavé. Nacrer le riz (enrober le riz dans l'huile pour qu'il prenne un aspect brillant) et déglacer au vin blanc. Assaisonner. Réduire et verser le bouillon de volaille à hauteur. Cuire le risotto à frémissement, en ajoutant régulièrement un peu de bouillon de volaille. Réserver le risotto lorsqu'il est légèrement croquant.

PREPARER LA GARNITURE : Cuire la saucisse de Morteau 20 à 30 minutes et laisser refroidir. La tailler en brunoise (petits dés), et en utiliser 1/4. Réserver 4 queues d'écrevisses pour la décoration.

© Comté

Réchauffer les 8 autres écrevisses dans un mélange d'huile de noisette et de beurre cru, les retourner et ajouter les 2 autres échalotes ciselées. Verser le Vin Jaune puis le persil plat.

DRESSER : Lier le risotto avec le Comté râpé et la crème fouettée, et ajouter la brunoise de Morteau et la ciboulette ciselée. Eparpiller ensuite par-dessus les queues d'écrevisses et servir sans attendre.

Dessert

Flan à l'ananas

Préparation : 30 minutes
Cuisson : 15 minutes

Pour 4 personnes
1 grosse boîte d'ananas au sirop • 4 œufs • 75 g de sucre en poudre • 35 g de farine • 1 c. à s. de rhum • 100 g de sucre pour le caramel

Egouttez les morceaux d'ananas réservez-en quelques uns pour la décoration et mixez le reste pour obtenir une purée.
Dans un saladier battez les œufs avec le sucre pour que le mélange blanchisse. Ajoutez la farine le rhum et 10 cuillerées à soupe de jus d'ananas. Mélangez bien puis incorporez la purée d'ananas. Versez cette préparation dans des petits moules caramélisés et garnis dans le fond de morceaux d'ananas. Faites cuire au bain-marie Th. 5 (180°) 30 minutes environ. Servez les entremets démoulés.

Entrée

Salade de lentilles vertes

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 45 minutes

Pour 4 personnes
250 g de lentilles vertes du Puy • 1 oignon piqué d'un clou de girofle • 1 bouquet garni • 1 saucisson de Lyon aux pistaches • 2 grosses pommes de terre • huile • vinaigre • sel, poivre • ciboulette hachée.

Lavez les lentilles, mettez les dans un faitout avec 2 litres d'eau froide.
Amenez à ébullition et faites bouillir 5 mn. Egouttez. Remettez les lentilles dans le faitout avec l'oignon piqué et le bouquet garni. Couvrez d'eau bouillante cette fois, et laissez cuire à feu doux 45 mn en ne salant qu'à mi-cuisson.
Pendant que les lentilles cuisent. Mettez à l'eau chaude les pommes de terre avec leur peau et le saucisson. Laissez cuire à très petits bouillons. Pelez les pommes de terre.
Coupez les en tranches. Assaisonnez les encore bien chaudes. Egouttez le saucisson, coupez le en rondelles.
Dans chaque assiette, mettez quelques cuillerées de lentilles, 3-4 rondelles de pommes de terre, autant de saucisson.
Saupoudrez avec la ciboulette.

Servez tiède ou froid.

Plat

Raviolis aux champignons

Dessert

Crémousses au chocolat praliné

Préparation : 20 minutes
Réfrigération : 6 heures

Pour 2 personnes
100 g de chocolat riche en cacao • 100 g de chocolat praliné • 10 cl de crème liquide • 1 cuillerée à soupe de rhum ambré • 2 œufs • 30 g de sucre en poudre • 1 sachet de sucre vanillé • 1 cuillerée à soupe de pralin

Casser les deux sortes de chocolat en morceaux dans un saladier.
Faire chauffer la crème liquide dans une casserole, la porter à ébullition, la verser sur le chocolat, puis mélanger pour lisser.
Parfumer avec le rhum
Casser les œufs en séparant les blancs des jaunes.
Fouetter les jaunes avec le sucre en poudre et le sucre vanillé jusqu'au blanchiment.
Incorporer la crème au chocolat peu à peu.

© Cedus

Monter les blancs d'œufs en neige ferme, puis les incorporer délicatement à la préparation.
Répartir équitablement la préparation dans deux tasses.
Les placer au réfrigérateur pendant au moins 6 heures.
Servir frais après avoir parsemé les crémousses d'un nuage de pralin.

Entrée

Sushi au thon rouge et Comté

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 20 minutes

Pour 4 personnes

300 g de thon rouge • 300 g de Comté fruité • 300 g de riz basmati • 200 g d'épinards • sel, poivre

Tailler le thon rouge en carpaccio.
Râper 150 g de Comté.
Cuire le riz façon créole et le lier au Comté râpé.
Cuire les feuilles d'épinards dans de l'eau bouillante salée.
Tailler des lamelles de Comté.
Monter les sushis en superposant les différents ingrédients : feuilles d'épinards, riz au Comté, lamelle de Comté, le tout surmonté d'une fine tranche de thon rouge.

© Comté

Plat

Moules marinières / frites

Préparation : 30 minutes
Cuisson : 10 minutes

Pour 4 personnes

2 litres de moules • 1 petit oignon • 2 échalotes grises • 1 verre ½ de vin blanc sec • 30 g de beurre • 1 cuillerée à café de farine • Persil haché • ½ feuille de laurier • 1 branche de thym • Poivre

Lavez les moules à l'eau courante en brossant bien les coquilles ou en les grattant au couteau.
Eliminez toutes celles dont la coquille est cassée ou entrouverte.
Dans une grande casserole, mettez l'oignon et les échalotes finement hachés ; ajoutez le vin blanc puis les moules.
Couvrez et faites cuire à feu vif, en secouant de temps en temps la casserole, pendant 4-5 minutes.
Dès que les moules sont ouvertes, retirez les demi-coquilles vides et disposez les pleines dans des assiettes creuses individuelles. Tenez au chaud au bord du four.
Maniez à la fourchette le beurre et la farine et délayez cette pâte avec le jus de cuisson filtré et réduit.
Laissez cuire à feux doux, tout en remuant, jusqu'à épaississement de la sauce (au premier bouillon) ; poivrez ; parsemez de persil haché et versez sur les frites. Servez aussitôt avec du pain de seigle.

Dessert

Œufs à la neige

Entrée

Salade croquante aux radis

Plat

Fondant de cervelle d'agneau del Païs au Laguiole et ses petits légumes

Préparation : 25 minutes
Cuisson : 20 minutes

© Guillaume Rivière / Irqualim

Pour 4 personnes

2 Cervelles d'agneau du Quercy • 50 g d'emmental • 1 courgette • 4 tomates grappe • 4 gros champignons de Paris • 1dl vinaigre balsamique • 50 g farine • 2 Œufs • 50 g de chapelure

Parer la cervelle, les pocher à l'eau salée, les tailler en tranches.
Réserver au frais.
Préparer la panure à l'anglaise en mélangeant œuf, chapelure et emmental.
Tremper la cervelle dans la panure et la faire sauter dans un peu d'huile.
Réserver au chaud.
Vider les courgettes, tomates et champignons de Paris, tailler en brunoise tout ce que vous aurez retiré de l'intérieur des légumes.
La faire sauter.
Blanchir la courgette, étuver la tomate.
Rôtir les têtes de champignons.
Garnir les légumes de cette brunoise. Passer au four pour coloration.
Disposer les fondants de cervelles au fond de l'assiette avec les légumes garnis.
Arroser devinaigre balsamique réduit.

Dessert

Flan pâtissier

Préparation : 30 minutes
Cuisson : 40 minutes
Repos de la pâte : 20 minutes

Pour 4 personnes

PATE BRISEE : 150 g de farine • 75 g de beurre • 10 cl d'eau • ½ c. à c. de sel • 1 cuillerée à café de sucre en poudre

CREME A FLAN : 60 cl de lait • 10 cl d'eau • 70 g de maïzena • 4 œufs • 150 g de sucre en poudre • 1 gousse de vanille

Faire bouillir 50 cl de lait avec la gousse de vanille fendue en deux et grattée dans une grande casserole. Laisser tiédir.

PREPARER LA PATE BRISEE : effriter, du bout des doigts, le beurre coupé en petits morceaux dans la farine Ajouter le sel, le sucre et 10 cl d'eau pour former une boule souple mais non collante. Laisser reposer 20 minutes au frais.
Fouetter les œufs et le sucre, ajouter la maïzena, puis verser le lait chaud en retirant la gousse de vanille. Reverser l'ensemble dans la casserole et faire épaissir quelques minutes sur feu doux en fouettant.
Préchauffer le four (thermostat 6-7 - 1 90°C).
Etaler la pâte au rouleau et en foncer un moule à manqué.
Allonger la crème à flan avec le lait restant, puis la verser dans le fond de tarte. Faire cuire pendant 40 minutes environ. Laisser refroidir avant de démouler.

Entrée

Concombre au poulet

Plat

Jambon blanc aux deux pommes

Préparation : 5 minutes
Cuisson : 20 minutes

Pour 4 personnes
800g de pommes de terre "*Chérie*" • 2 pommes Elstar • 4 belles tranches de jambon blanc supérieur • 1 verre de crème fraîche • 60g de beurre • 1 verre de lait

Éplucher les pommes de terre "Chérie" et les couper en quatre. Les cuire dans l'eau pendant 20 minutes. Egoutter les pommes de terre, passer à la moulinette à purée. Verser un bon verre de lait et ajouter une noix de beurre, mélanger à la spatule et garder au chaud.
Eplucher les pommes, les couper en huit morceaux et enlever les pépins. Les faire cuire au beurre, verser un verre de crème. Placer les tranches de jambon dessus de manière à les faire réchauffer quelques minutes. Déposer deux cuillerées de purée sur chaque assiette, puis une tranche de jambon.
Napper de crème et de morceaux de pommes.Servir avec un jus de pomme ou un cerre de cidre demi sec bien frais.

Dessert

Nougat glacé aux mangues

Préparation : 30 minutes
Cuisson : 10 minutes
Réfrigération : 12 heures au congélateur + 1 heure au réfrigérateur

Pour 8-10 personnes
6 feuilles de gélatine • 2 mangues • 125 g d'écorces d'oranges confites • 125 g d'amandes effilées • 30 cl de crème fraîche • 150 g de miel liquide mille-fleurs • 150 g de sucre en poudre • 5 blancs d'œufs • un peu d'huile neutre

© Cedus

Mettre les feuilles de gélatine à tremper dans un petit saladier d'eau froide. Peler une mangue et la couper en petits dés. Couper les écorces d'oranges en dés ou les mixer à l'aide d'une moulinette électrique.
Faire dorer les amandes effilées à sec dans une poêle antiadhésive ou sur la tôle du four.
Faire chauffer 4 cuillerées à soupe de crème fraîche dans une petite casserole, puis y faire dissoudre les feuilles de gélatine essorées hors du feu.
Verser le miel et le sucre en poudre dans une casserole, porter sur feu doux et laisser frémir 4 minutes. Retirer du feu.
Monter les blancs d'œufs en neige ferme et leur incorporer le sirop au miel en mince filet, sans cesser de fouetter, de manière à obtenir une sorte de meringue. Continuer à battre jusqu'à complet refroidissement (environ 10 minutes). Fouetter le reste de crème fraîche très froide jusqu'à ce qu'elle forme des crêtes et l'incorporer délicatement à la préparation. Incorporer également la gélatine fondue dans la crème, les dés de mangue et d'écorces d'oranges confites et les amandes grillées.
Huiler un moule à cake allant au congélateur (ou une boîte de congélation rectangulaire), y verser la préparation et placer 12 heures au congélateur. Sortir le moule du congélateur 1 heure à l'avance et le mettre au réfrigérateur.
Au moment de servir, démouler le nougat glacé sur un plat. Laver la deuxième mangue et la couper en dés, sans la peler.

SERVIR EN ASSIETTES INDIVIDUELLES : disposer une part de nougat rectangulaire accompagnée de dés de mangue.

Entrée

Petits flans suisses

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 15 minutes

Pour 4 personnes

4 œufs • 80 g de jambon • 60 g d'emmental râpé • 30 g de beurre • 1 litre de lait • 1 pointe de muscade • sel • poivre

Faites chauffer le lait dans une casserole. Coupez le jambon en petits dés et battez les œufs en omelette.
Mettez les dés de jambon dans les œufs battus, puis versez le lait bouillant dessus tout en battant sans arrêt le mélange. Salez, poivrez et ajoutez une pointe de muscade. Beurrez des petits ramequins, versez-y la préparation.
Parsemez de gruyère râpé et mettez à four doux pendant 15 min. Servez bien chaud, dans les ramequins.

Plat

Pavés de saumon grillé

Préparation : 20 minutes
Repos : 20 minutes
Cuisson : 5 minutes

Pour 4 personnes

4 pavés de Saumon de Norvège • 2 tranches de Saumon de Norvège fumé • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 3 cuil. à soupe de crème fraîche • 1 cuil. à soupe de mayonnaise • 1 cuil. à soupe de ciboulette et d'aneth • 2 cuil. à soupe de jus de citron • Sel et poivre du moulin

Faites une fente dans les pavés du côté chair avec la pointe d'un couteau et glissez une demi-tranche de Saumon de Norvège fumé à l'intérieur.
Assaisonnez les pavés de sel et de poivre du moulin et laissez-les mariner 20 min. avec un filet d'huile d'olive pour qu'ils s'imprègnent du parfum du Saumon fumé.
Préchauffez le gril ou préparez les braises du barbecue.
Mélangez la mayonnaise avec les herbes ciselées et la crème fraîche. Ajoutez le jus de citron, assaisonnez de sel et de poivre et mélangez.
Egouttez sommairement les pavés de saumon et faites-les cuire sur le gril côté peau 6 à 7 min. jusqu'à ce que la chair devienne ferme et blanchisse. Elle doit rester mœlleuse à l'intérieur tandis que la peau doit être dorée et croustillante.
Servez avec la crème aux herbes et un riz aux légumes.

© Norge

Dessert

Apple-pie

Entrée

Concombre aux fines herbes

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 15 minutes

Pour 4 personnes
2 concombres • 2 yaourts natures La Laitière de Nestlé • 1 cuillerée à soupe de vinaigre • Ciboulette • Aneth • Sel, poivre

Lavez les concombres.
A l'aide du couteau-économe, réalisez des tagliatelles de concombre en laissant un peu de peau.
Lavez les herbes et ciselez-les.

Dans un saladier, mélangez les yaourts, les herbes ciselées, le vinaigre, le sel et le poivre.
Ajoutez les tagliatelles de concombre.
Mélangez et servez bien frais.

Plat

Bœuf rôti en croûte de poivre

Préparation : 5 minutes
Cuisson : 35 minutes

© CIV

Pour 4 personnes
800 g de cœur de rumsteck ou autre morceau très tendre à rôtir • 1 c. à c. de poivre noir • 1 c. à c. de poivre blanc • 1 c. à c. de poivre vert lyophilisé • 1 c. à c. rase de gros sel de mer • 1/2 c. à c. de fleurs de thym • 1/2 c. à c. d'huile

Demander à votre boucher de vous préparer un rôti d'égale épaisseur – 6 cm de diamètre – et de le ficeler mais de ne pas le barder.
Laisser la viande séjourner 1 heure au moins à température ambiante avant de la faire cuire.
Allumer le four th. 10 et y glisser un plat pouvant largement contenir le rôti
Piler dans un mortier les 3 poivres et le sel. Ajouter le thym et mélanger.

Éponger la viande, la badigeonner d'huile et l'enrober du mélange contenu dans le mortier.
Placez une grille dans le plat afin que la viande ne soit pas en contact avec le plat et soit entourée d'une chaleur égale sur toutes ses faces. Poser la viande sur la grille, refermer le four.
Pour obtenir une cuisson uniforme, rosée, laisser cuire la viande 25 min puis éteindre le four et la laisser reposer 10 min avant de la sortir. Couper le rôti sur une planche, en tranches de 1 cm d'épaisseur que l'on placera dans un plat modérément chaud. Servir aussitôt.
Cette cuisson convient également à une viande destinée à être dégustée froide : le temps de repos écoulé, retirer le rôti du four et le laisser refroidir sur une grille, au-dessus d'un plat, afin que la viande ne baigne pas dans le jus qu'elle va rendre – si peu abondant soit-il. Couper le rôti froid en tranches très fines.
Accompagner d'un gratin de pommes de terre au lait et à la crème, ou d'une purée parfumée d'huile d'olive.

Dessert

Tarte à l'orange

Entrée

Verrines de queue de bœuf au foie gras

Préparation : 30 minutes
Cuisson : 4 heures

Pour 4 personnes
1/2 queue de bœuf • 1 l de vin rouge • 2 carottes • 1/2 oignon • 1 bouquet garni • 1 poireau • 1 clou de girofle • 1/2 bouquet de persil plat • 4 tranches de foie gras entier • 3 petits oignons nouveaux • 2 petites tomates grappe • Sel • 5 grains de poivre

VINAIGRETTE : 1/2 c. à s. de moutarde • 1 c. à s. de vinaigre de Xérès • 2 c. à s. d'huile d'olive • Sel, poivre au moulin

LA VEILLE, verser le vin rouge dans une grande cocotte puis y ajouter le thym, le laurier, le clou de girofle, les carottes pelées et coupées en rondelles et le vert du poireau émincé. Saler, ajouter les grains de poivre noir puis plonger la queue de bœuf coupée en deux. Porter à ébullition puis couvrir et ramener à feu doux. Laisser cuire 3 heures.
Egoutter, retirer les herbes, le clou de girofle et les grains de poivre. Laisser refroidir et mettez au réfrigérateur.

LE LENDEMAIN, émietter la viande et la verser dans un saladier, ajouter 5 cuillères à soupe de persil finement ciselé. Préparer la vinaigrette en fouettant tous les ingrédients, verser sur la viande et mélanger. Couper les tomates en quatre, ôter les graines et couper la chair en petits dés. Emincer finement les oignons nouveaux. Mélanger les deux dans un bol.
Préparer les verrines en mettant successivement de la viande de queue de bœuf, une tranche de foie gras, de la viande de queue de bœuf à nouveau, puis terminer par une cuillère de tomate et oignons. Donner un tour de moulin à poivre et servir.

© Produits tripiers

Plat

Pigeon aux petits pois

Dessert

Crème brûlée à la vanille

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 30 minutes
Réfrigération : 30 minutes

Pour 4 personnes
200 ml de lait • 250 g de crème fraîche • 4 jaunes d'œufs • 130 g de sucre semoule • 1 gousse de vanille

Préchauffez le four Th. 5 (150°C). Fouettez les jaunes d'œufs avec 100 g de sucre. Ajoutez le lait puis la crème en mélangeant bien pour homogénéiser la préparation. Fendez la gousse de vanille en deux et récupérez les graines. Mélangez-les à la crème. Répartissez cette crème dans des petits plats à oeufs en porcelaine à feu. Faites cuire 25 à 30 minutes ou four Th. 5 (150°C). Laissez refroidir et mettez au frais pendant au moins 30 minutes. Saupoudrez alors le dessus avec le reste de sucre et passez sous le gril du four quelques instants pour en caraméliser la surface.

Entrée

Cake au bacon et aux olives

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 50 minutes

Pour 8 personnes
100 g d'olives vertes dénoyautées • 200 g de filet de bacon Herta • 250 g de farine + 1 c. à s. pour le moule • 200 ml d'huile + 1 c. à s. pour le moule • 4 œufs • 2 c. à s. de gruyère râpé • 1 sachet de levure chimique • Sel et poivre

Préchauffez votre four Th.6 (180°C). Dans un saladier, versez la farine et la levure. Ajoutez les oeufs et l'huile. Salez et poivrez. Mélangez énergiquement jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse. Coupez les olives en deux. Coupez les filets de bacon en dés. Ajoutez les olives, les dés de bacon, le gruyère râpé et mélangez. Versez la pâte dans votre moule à cake huilé et fariné. Faites cuire environ 50 minutes dans votre four.

Astuce
Vous pouvez servir une tranche sur une assiette, nappée de coulis de tomates.

Plat

Effilochade de dinde

Dessert

Petits clafoutis aux cerises

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 30-35 minutes

Pour 4 personnes
400 g de cerises • 100 g de pépites de chocolat • 20 g de beurre • 3 œufs • 100 g de farine • 100 g de sucre en poudre • 1 pincée de sel • 75 cl de lait • 2 sachets de sucre vanillé

Préchauffer le four (thermostat 6 – 180°C).
Laver les cerises, les essuyer, les équeuter et les dénoyauter.
Beurrer généreusement 8 petits moules à brioche (ou utiliser des moules en silicone qui n'ont pas besoin d'être beurrés).
Répartir les cerises et les pépites de chocolat au fond des moules.
A l'aide d'un robot, battre les œufs avec la farine, le sucre en poudre, le sel et le lait jusqu'à ce que la pâte soit fluide.
Verser la pâte dans les moules, sur les cerises et le chocolat.
Enfourner à mi-hauteur et laisser cuire 35 à 40 minutes.
Juste au sortir du four, saupoudrer les clafoutis de sucre vanillé afin qu'il puisse se dissoudre.
Servir les clafoutis tièdes ou froids.

Astuce
Choisir de préférence des cerises noires.

© Waiche-Veigas / Cedus

SEMAINE 7

Entrée

Soupe de poissons

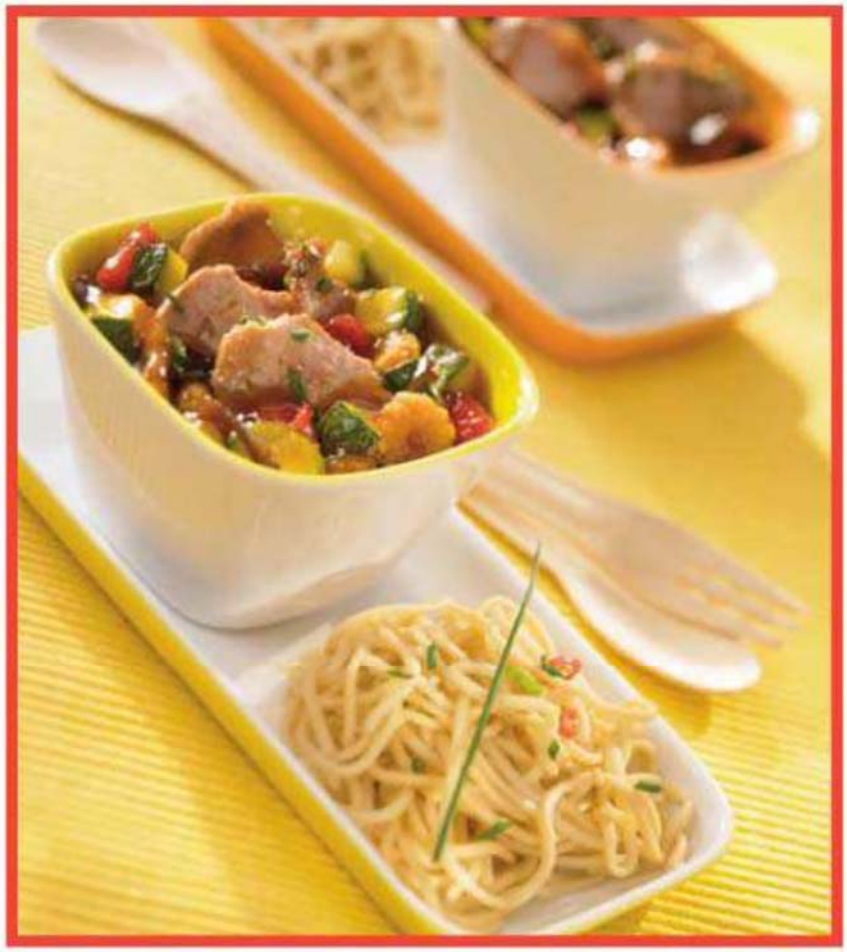
Plat

Filet mignon à la sauce cantonaise

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 13 minutes

Pour 4 personnes

300 g de filet mignon de porc • 1 pot de sauce pour Préparation Cantonaise • 1 courgette • 3 c. à soupe d'huile végétale • quelques brins de ciboulette • 1 paquet de Nouilles aux œufs



© Suzi Wan

Dans un premier temps, couper le filet mignon en fines tranches puis découper la courgette en petits dés, tout en gardant la peau.
Dans un wok ou une sauteuse, faire chauffer l'huile végétale, puis faire revenir le filet mignon sur feu vif 2 minutes.
Ajouter les dés de courgette et mélanger sur feu vif durant 1 minute.
Verser ensuite la sauce, puis mélanger délicatement, baisser le feu et laisser chauffer 10 minutes.
Saupoudrer de ciboulette ciselée.

Finalement, faire bouillir 2 litres d'eau salée puis ajouter les nouilles dans l'eau bouillante.
Couvrir la casserole et la retirer du feu aussitôt.

Laisser reposer 4 minutes, dénouer les nouilles avec une fourchette et les égoutter.
Servir ces nouilles en accompagnement de la préparation.

Dessert

Dame blanche

Faites fondre 100 g de chocolat cassé en morceaux au bain-marie ou au four à micro-ondes.
Déposez 3 boules de glace à la vanille dans chaque coupe.
Nappez de chocolat fondu et de crème chantilly.

Préparation : 10 minutes

A l'aide d'un couteau économe, râpez la barre de chocolat pour former des copeaux sur la chantilly.

Pour 4 personnes

12 boules de crème glacée Vanille La laitière de Nestlé • 100 g + 1 barre de 4 carrés de chocolat Nestlé Dessert • Crème chantilly • 4 cuillerées à soupe de pralin

Entrée

Mortadelle

Plat

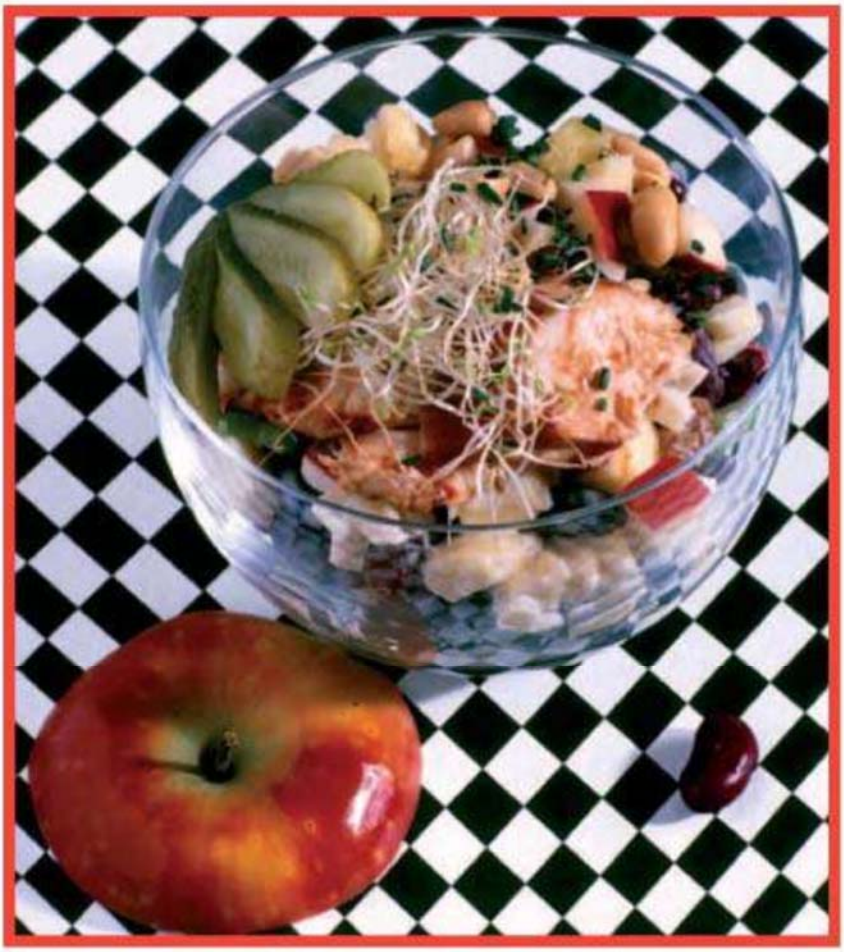
Ariane et le haricot magique

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 5 minutes

Pour 4 personnes

2 pommes Ariane coupées en dés, non épluchées • 200 gr de haricots rouges cuits • 150 gr d'ananas frais coupé en dés • 50 gr de raisins secs • 50 gr de cacahouètes • 1/2 branche de céleri émincé • Une poignée d'Alfafa ou pousses de luzerne • Ciboulette hachée finement • Quelques belles feuilles de salade romaine finement coupées • Un gros cornichon au vinaigre

OPTIONNEL : Un blanc de poulet grillé émincé ou une petite brochette de volaille.



© Pomme Ariane

SAUCE POMZE-RANCH : Directement au robot pour une sauce lisse. Une gousse d'ail, un yaourt nature, une cuillère à soupe de mayonnaise, une pincée de paprika, quelques gouttes de vinaigre de cidre, ciboulettes et aneth finement hachées

Dans le saladier mélanger directement la salade romaine, les pommes, les haricots rouges, l'ananas, les raisins, le céleri, la moitié de la ciboulette avec la sauce puis disperser les cacahouètes, le reste de ciboulette. Poser le poulet grillé et disperser l'Alfafa sur le poulet. Décorer de la moitié du cornichon.

Dessert

Biscuits à la cuillère

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 20 minutes

Pour 4 personnes

75 g de farine• 75 g de sucre• 2 œufs• 1 c. à s. de sucre glace• Beurre

Préchauffer le four à Th.5 (180°C) Dans un saladier mélanger le sucre et les jaunes d'œufs. Battre les blancs d'œufs en neige. Ajouter la farine tamisée et mélange. A l'aide de deux cuillères à soupe réaliser des petits tas et les étaler sur la plaque du four beurrée de façon à obtenir des petites quenelles de 6 centimètres. Faire cuire dans le four 15 à 20 minutes. A la sortie du four saupoudrer les biscuits de sucre glace.

Entrée

Carpaccio de surimi

Préparation : 30 minutes

Pour 4 personnes

POUR LE CARPACCIO : 16 bâtonnets de surimi • 2 petits avocats • 1 Pomme Granny • 1 Pomme Golden

POUR LA VINAIGRETTE : 2 c. à s d'Arome Maggi • 2 c. à s. de vinaigre de cidre • 1 c. à s d'huile de tournesol • Sel et poivre

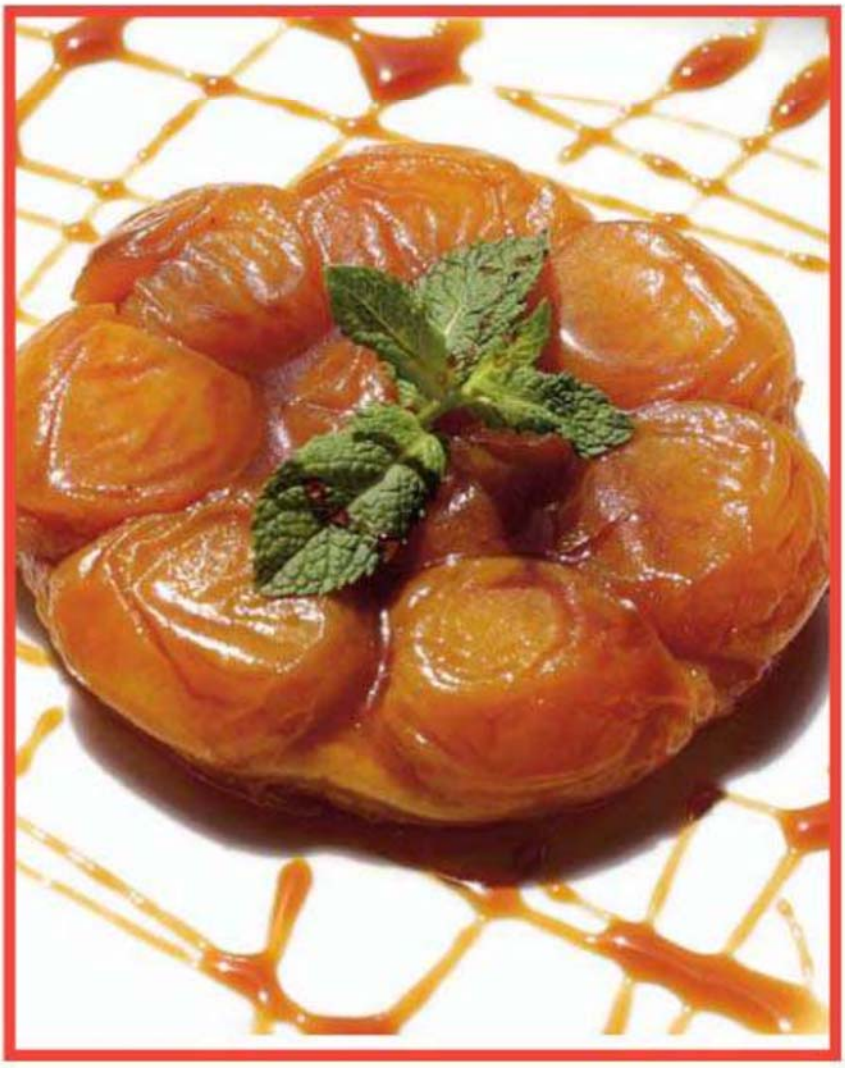
PREPAREZ LA VINAIGRETTE : dans un bol, mélangez le vinaigre, l'Arome et l'huile. Salez et poivrez légèrement.
Coupez les pommes avec la peau en petits dés. Coupez les avocats en deux, retirez le noyau et la peau puis coupez la chair en fines lamelles.
Déroulez le surimi, couvrez-en le fond de chaque assiette en intercalant la partie orange et la partie blanche.
Posez quelques lamelles d'avocat au milieu et déposez les dés de pommes tout au tour.
Déposez un peu de vinaigrette sur le dessus. Conservez au frais jusqu'au moment de servir.

Plat

Rôti de porc à l'orange

Dessert

Tatin aux abricots



© Le Calvacher

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 25 minutes

Pour 4 personnes

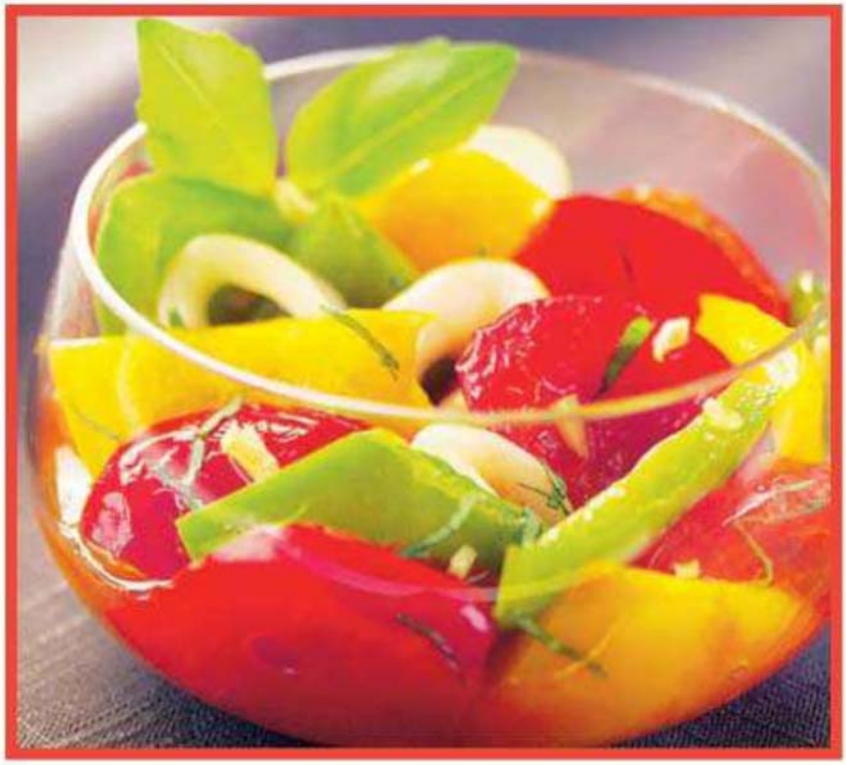
1 rouleau de pâte feuilletée • 2 kg d'abricots • 400 g de sucre 40 g de beurre

Laver et dénoyauter les abricots, les couper en deux.
Faire blondir les abricots dans le beurre avec le sucre dans une poêle à feu vif. Retirer les abricots puis laisser caraméliser le sucre dans la poêle.
Verser le caramel dans un plat à tarte, disposer les abricots en rond sur le dos (bien serrés les uns contre les autres) sur le caramel.
Etaler la pâte et la percer avec une fourchette puis en recouvrir les abricots.
Cuire à 180° (th 7-8) pendant 25 minutes.
Accompagner éventuellement d'un sorbet muscat ou thym.

Recette de Frédéric Caillaut, Le Galvacher, Paris

Entrée

Calamars aux poivrons



© Sésame / Téfal

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 17 minutes

Pour 4 personnes

600 g d'anneaux de calamar • 300 g de poivrons dés surgelés • 400 g de tomates concassées en boîte non égouttées • 3 c. à s. d'ail haché • 3 c. à s. de basilic haché • sel, poivre, huile

Dans 4c. à soupe d'huile bien chaude, faites sauter les calamars pendant 2 à 3min.
Ajoutez les poivrons.
Mélangez, fermez et laissez cuire 2min.
Ajoutez les tomates, salez, poivrez, fermez la sauteuse et laissez cuire 10 min.
Ouvrez, ajoutez l'ail et le basilic.
Refermez et laissez cuire 5min.
Ouvrez, vérifiez la cuisson et l'assaisonnement, ajoutez 4 c. à soupe d'huile d'olive.
Mélangez, servez sans attendre.

Plat

Canette aux olives

Dessert

Bavarois au café

Préparation : 20 minutes
Réfrigération : 2 heures

Pour 6 personnes

2 c. à s. de Nescafé Sélection • 8 c. à s. de cacao • 500 ml de lait demi écrémé • 200 ml de crème liquide • 4 jaunes d'oeufs • 150 g de sucre en poudre • 6 feuilles de gélatine • 150 ml d'eau

Faites ramollir les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide.
Dans une casserole, faites bouillir le lait avec le Nescafé.
Pendant ce temps battez les jaunes d'oeufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
Incorporez doucement le lait chaud en fouettant énergiquement.
Faites cuire cette préparation à feu doux en mélangeant jusqu'à ce qu'elle nappe la cuillère.
Ajoutez les feuilles de gélatine ramollies et égouttées.
Battez la crème fraîche en chantilly et incorporez-la doucement à la crème au café refroidie.

Astuce
Décorez vos coupes avec des copeaux de chocolat noir.

Diluez le cacao dans l'eau.
Versez deux cuillerées à soupe de ce coulis dans le fond de vos coupes puis versez doucement la crème.
Attendez une minute puis à l'aide d'une cuillère faites des marbrures avec le reste du coulis à la surface de la crème.
Placez au réfrigérateur 2 heures minimum.

Entrée

Laitue et râpé de jambon aux dés de camembert

Préparation : 15 minutes

Pour 4 personnes

150 g de salade laitue • 1 sachet de 150 g de Râpé de Jambon Herta • ½ camembert ferme • 3 c. à s. d'huile • 1 c. à s. de vinaigre de cidre • 2 c. à s. de pignons de pin • Sel et poivre

Lave et essore la salade.
Ôte la peau du camembert et coupe-le en petits dés avec l'aide d'une grande personne.
Dans un bol, mélange le vinaigre, la moutarde et l'huile. Sale et poivre.
Dans un saladier, dispose la salade, le râpé de jambon et les dés de camembert. Verse la sauce dessus.
Saupoudre de pignons de pin.

Plat

Poulet au miel et cidre

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 1 heure 5 minutes

Pour 4 personnes

1 poulet • un poireau • une carotte • un oignon • 2 échalotes • 1,5 l. d'eau • un bouquet garni • 5 cuillerées d'huile d'olive • 10 cl. de vinaigre de cidre • une cuillère à soupe de miel • 6 fonds d'artichauts • 400 g. de pommes acides • 10 cl. de vin blanc d'Anjou

© Cuisinez Vrai

Découper un poulet en 8 morceaux (2 ailes, 2blancs, 2 cuisses et 2 hauts de cuisses).

PREPARER UN FOND DE VOLAILLE : faire revenir les morceaux de carcasse concassés dans de l'huile bien chaude.
Eplucher et émincer un poireau, une carotte, un oignon et 2 échalotes et les ajouter à la carcasse. Faire caraméliser. Mouiller avec 1,5 l. d'eau, ajouter un bouquet garni, porter à ébullition. Baisser le feu, écumer et laisser mijoter 1 heure.
Chauffer 2 cuillerées d'huile d'olive dans une cocotte, et faire dorer les morceaux de poulet salés et poivrés. Enlever l'excédent de matière grasse, déglacer avec 10 cl. de vinaigre de cidre et une cuillère à soupe de miel et mouiller avec le fond de volaille passé.
Porter à ébullition, couvrir et finir la cuisson au four pendant 50 mn (Th 6/ 180°C.).
Préparer les légumes : faire revenir 6 fonds d'artichauts dans 1/2 cuillère à café d'huile d'olive et ajouter 400 g. de pommes acides coupées en dés, mouiller avec 10 cl. de vin blanc d'Anjou, couvrir et laisser mijoter tout doucement.
Vérifier la cuisson du poulet, débarrasser les morceaux, laisser réduire le jus et remettre les morceaux de poulet et servir aussitôt avec les légumes.

Dessert

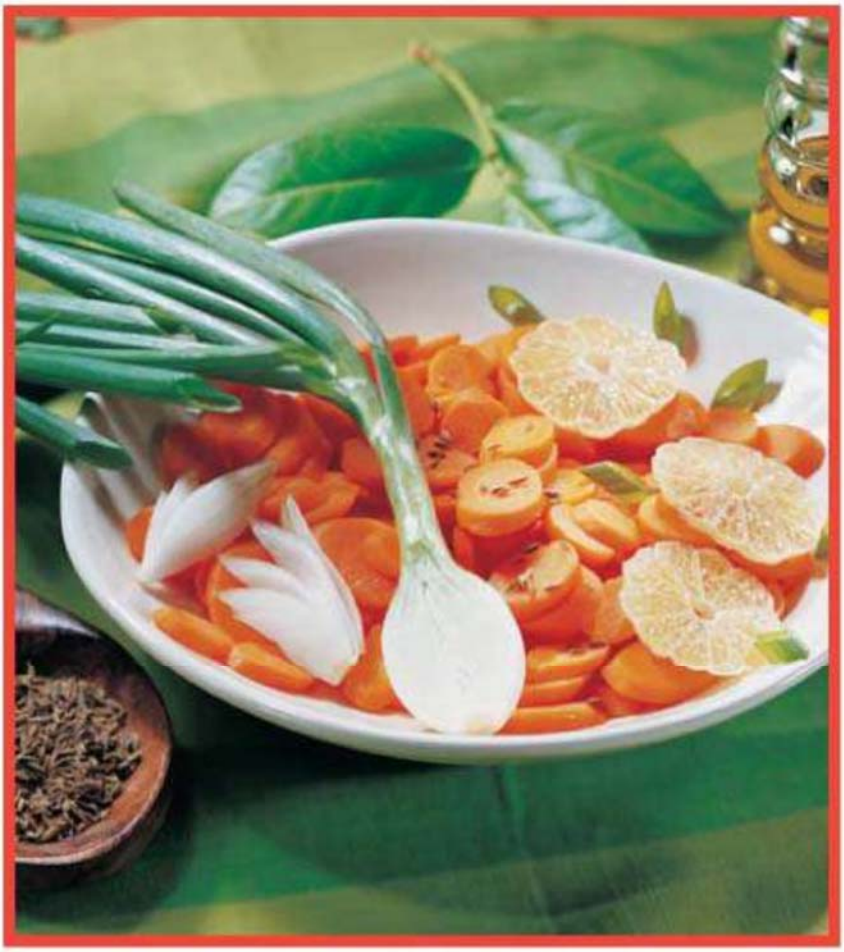
Fondant aux poires

Entrée

Ceviche

Plat

Carottes au cumin, filet de merlan



© SEB

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 6 minutes

Pour 4 personnes

800 g de carottes en rondelles prêtes à cuisiner (sous vide) • 3 cuillères à soupe d'huile d'olive • 1 oignon blanc haché • 1 jus de citron • 1 grand verre d'eau • sel, poivre • quelques graines de cumin

Dans la cocotte, mettre l'huile et faire revenir sans coloration l'oignon haché. Verser le jus de citron et l'eau.
Ajouter les carottes, assaisonner. Fermer la cocotte.
Dès que la vapeur s'échappe, baisser le feu et laisser cuire selon le temps indiqué.
Ouvrir la cocotte. Servir les carottes parsemées de graines de cumin.

Dessert

Ananas rôti à la canelle et sorbet

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 5 minutes

Egouttez les tranches d'ananas. Saupoudrez le fond d'une poêle bien chaude avec 3 cuillerées à café de sucre. Disposez les rondelles d'ananas dessus et faites-les dorer.
Saupoudrez-les de 3 cuillerées à café de sucre et d'une de cannelle.
Retournez-les et faites-les caraméliser.
Disposez une rondelle au fond d'un ramequin ou d'un bol.
Disposez une boule de sorbet au centre et recouvrez d'une deuxième rondelle.
Faites de même pour les 3 autres.
Décorez d'une feuille de menthe

Astuce
Décorez avec des zestes d'orange et de citron jaune.

Pour 4 personnes

1 boîte de 580 ml d'ananas en tranches au sirop • 4 boules de Sorbet Citron Mousse Citron La Laitière Nestlé • 6 cuillerées à café de sucre en poudre • 1 cuillerée à café de cannelle en poudre • 4 feuilles de menthe

Entrée

Chartreuse d'Ariane et crabe aux champignons de Paris et crème de ciboulette

Préparation : 10 minutes
Cuisson : Non

Pour 4 personnes

300 gr de champignons de Paris bien blancs • 1 branche de céleri • 3 Ariane épluchées, coupées en petits dés • 1 boite de chair de crabe • 1 botte de ciboulette • 25 cl de crème fleurette • 1 cuillère à soupe de moutarde • 1 pincée de curry • 1 gousse d'ail • Quelques pousses de radis

Fouetter la crème ajouter la moutarde, le curry et l'ail finement haché, la ciboulette ciselée.
Saler, poivrer et réserver au frais.
Laver et nettoyer les champignons, les émincer finement.

© Pomme Ariane

Nettoyer la branche de céleri et l'émincer finement.
Mélanger champignons, Ariane, céleri et crabe à la sauce crème.
Dresser dans un cercle haut, au centre de l'assiette, et décorer de pousse de radis

Plat

Bar aux saveurs du sud

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 40 minutes

Pour 5 personnes

1 bar d'environ 800 g (demandez à votre poissonnier de le vider) • 4 c. à c. de Fumet de Poisson Maggi • 1 bulbe de fenouil (environ 300 g) • 2 tomates (environ 300 g) • 6 petites pommes de terre (environ 600 g) • 1 c. à c. d'anis vert • 300 ml d'eau • Sel et poivre

Préchauffez votre four Th. 7 (220° C).
Lavez le fenouil, retirez les extrémités et coupez-le en fines lamelles.
Lavez les tomates et coupez-les en quartiers.
Pelez, lavez et coupez les pommes de terre en 2 ou 3 selon leur taille.

Astuce
Remplacez le fenouil par des endives ou du poireau.

Placez le poisson dans votre plat à gratin. Salez-le et poivrez-le à l'intérieur.
Farcissez-le avec un tiers du fenouil et saupoudrez d'une cuillerée à café de fumet de poisson.
Répartissez le reste du fenouil, les morceaux de tomates et de pommes de terre dans le plat. Saupoudrez d'anis vert.
Délayez les 3 cuillerées de Fumet de Poisson dans l'eau et versez dans votre plat.
Faites cuire dans votre four environ 40 minutes.

Dessert

Tarte meringuée au citron

Plat unique

Blanquette de veau

© CNV

Préparation : 30 minutes
Cuisson : 1 heure

Pour 4 personnes

1 kg de morceaux d'épaule de veau • 2 carottes • 1 blanc de poireau • 200 g de petits oignons grelot • 250 g de champignons de Paris • 1 branche de céleri • 1 bouquet garni • 1 oignon piqué d'un clou de girofle • 2 cubes de bouillon de volaille instantané • le jus d'1/2 citron • 100 g de beurre • 50 g de farine • 2 jaunes d'œufs • 10 cl de crème fraîche • sel, poivre

Couper la viande en cubes réguliers et la dégraisser si nécessaire. Peler les carottes et les couper en rondelles épaisses. Émincer le blanc de poireau et la branche de céleri.

Dans une cocotte, faire fondre une noix de beurre. Y mettre les carottes, le céleri, et le poireau à étuver doucement pendant 5 min. Ajouter les morceaux de viande et les faire revenir sans colorer. Préparer le bouillon en le délayant dans 1/2 litre d'eau bouillante.

Le verser sur la viande et les légumes, porter à ébullition, écumer, puis régler le feu pour que le liquide frémisse. Saler, poivrer, ajouter l'oignon piqué, le bouquet garni et laisser cuire 45 min.

Pendant ce temps, nettoyer les champignons et les émincer. Faire fondre une noix de beurre dans une casserole, y mettre les oignons grelot et les champignons à cuire doucement pendant 15 min.

Égoutter les morceaux de viande. Passer le bouillon de cuisson au chinois en écrasant bien tous les légumes avec le dos d'une cuillère pour qu'ils expriment tous leurs sucs. Réserver ce fond de cuisson. Remettre la viande dans la cocotte avec les oignons et les champignons, à feu très doux pour les garder au chaud.

Dans une casserole, faire fondre le reste de beurre. Ajouter la farine d'un seul coup, remuer vivement avec une cuillère en bois, pour faire un roux. Laisser cuire 1 min, puis sans cesser de remuer, verser petit à petit les 2/3 du fond de cuisson. Laisser la sauce épaissir sur feu doux pour qu'elle nappe la cuillère.

Dans un bol, battre à la fourchette les jaunes d'œufs avec la crème et le jus de citron. Verser le mélange dans la casserole de sauce, fouetter pour lier sans laisser bouillir.

Dans un plat de service creux, préchauffé, disposer le contenu de la cocotte. Napper avec la sauce et servir aussitôt.

Accompagner la blanquette de petites pommes de terre à chair ferme, cuites à la vapeur ou de pâtes fraîches.

Au moment d'égoutter la viande, on peut sortir aussi quelques rondelles de carottes que l'on recoupera plus fin pour décorer le plat.

Dessert

Assiette d'agrumes

Préparation : 20 minutes

Pour 4 personnes

8 boules de glace "*Douceur de Citron et ses meringues*" La Laitière • 1 pamplemousse rose • 1 orange • 1 ananas (frais ou en boîte) • 2 feuilles de menthe

Epluchez l'ananas et mixez-le.

Pelez à vif l'orange et le pamplemousse et séparez les segments. Il ne doit plus y avoir de peau.

Sur une assiette nappée de coulis d'ananas, déposez les quartiers de pamplemousse, d'orange et deux boules de sorbet.

Décorez avec la menthe ciselée.

Entrée

Crêpes de courgettes

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 20 minutes

Astuce
Imprégnez d'huile un papier absorbant et huilez votre poêle (anti-adhésive) toutes les 4 ou 5 crêpes environ.

Pelez et écrasez l'ail. Coupez la mozzarelle en dés. Lavez et ciselez le basilic. Rapez très finement les courgettes, salez-les et laissez-les dégorger 5 minutes. Rincez-les, épongez-les puis ajoutez-les à la pâte à crêpes avec l'ail écrasé. Faites cuire des crêpes un peu épaisses dans la poêle chaude et légèrement huilée. Nappez-les de sauce au basilic. Parsemez la mozzarelle sur chacune d'elle et saupoudrez de basilic ciselé.

Pour 4 personnes

2 pots de 200 g de Sauce au Basilic Buitoni • 3 courgettes • 6 c. à s. de parmesan râpé • 150 g de mozarella • 1 c. à s. de crème fraîche • 1/2 gousse d'ail • Basilic • Sel

PATE A CREPES : 40 g de farine • 2 œufs • 10 cl de lait (1 verre) de lait concentré non sucré Gloria • 10 cl d'eau (1 verre) • 3 c. à s. d'huile d'olive

Plat

Marinades côté soleil

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 15 minutes
Marinade : 12 heures

Pour 4 personnes

1kg de pilons de poulets.

DIFFERENTES MARINES :

- ❑ un mélange de miel • sauce soja et graines de sésame
- ❑ du fromage blanc • du paprika
- ❑ de la crème fraîche liquide • de la ciboulette hachée
- ❑ un jus de citron • du cumin et du thym
- ❑ du lait de coco • du curry

Préparez les marinades idividuellement.
Laissez mariner vos pièces de volailles au moins une nuit pour apporter plus de goût et de mœlleux à la viande.
Cuire les pièces en fonction des différentes marinades.
Servir un assortiment de goûts accompagné d'une salade verte.

© Cuisinez Vrai

Dessert

Gâteau aux marrons

Entrée

Friand aux légumes

Plat

Carré d'agneau à la pure d'ail doux

© CIV

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 30 minutes

Pour 4 personnes

1 kg de carré d'agneau environ • 3 livres d'épinards frais • 1 belle tête d'ail nouveau • 1 grosse pomme de terre (bintje) • 100 g de beurre ramolli • 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive • 1/2 citron • sel, poivre

Équeuter les épinards et les blanchir. Égoutter aussitôt.
Dans une sauteuse, faire sécher les épinards à feu doux ; remuer régulièrement pour qu'ils n'accrochent pas.

Lorsque les épinards sont bien secs, ajouter 50 g de beurre en petits morceaux, remuer, saler et poivrer en maintenant à feu très doux. Laver et faire cuire la pomme de terre jusqu'à ce qu'elle soit tendre à cœur. Blanchir les gousses d'ail 2 min. Mixer la chair de la pomme de terre avec l'ail, ajouter ce qui reste de beurre, du sel et du poivre et réserver.

Astuce
Accompagner le carré de sa purée d'ail et des épinards au beurre, et d'un vin médoc léger ou moulis.

Huiler le carré et le faire cuire à four chaud (th. 7, 220°) 25 min environ ; arroser d'un peu d'eau citronnée en cours de cuisson. Saler et poivrer au moment de servir.

Dessert

Flan maison au chocolat

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 35 minutes

Pour 6 personnes

200 g de Nestlé Dessert • 200 g de Lait Concentré Sucré Nestlé (environ 1/2 boîte) • 3 œufs • 200 ml d'eau

Mettre le four à préchauffez au Th. 6 (180°C).
Dans une casserole, faire fondre le chocolat cassé en morceaux.
Dans un saladier, mélanger le lait concentré et l'eau, puis ajouter les œufs entiers et le chocolat fondu. Mélanger bien.

Verser la préparation dans des petits moules individuels. Mettre à cuire au four au bain-marie pendant 35 à 40 minutes. Laissez-les refroidir, avant de les mettre au réfrigérateur.
Les flans sont à déguster frais.

Entrée

Salade corrézienne Thoumieu

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 2 minutes

Pour 6 personnes

1 frisée fine • 300 grammes de magrets d'oie fumée • 24 marrons (châtaignes cuites et pelées) • 500 grammes de gésiers confits

POUR LA VINAIGRETTE : 6 cuillères à soupe d'huile de noix • 3 cuillères à soupe de vinaigre de cidre • 2 cuillères à café de moutarde de violette de Brive • 1 cuillère à café de moutarde à l'ancienne • Sel / poivre • ciboulette

Faire tiédir les gésiers au bain-marie, les retirer de la graisse et les couper en tranches fines.

Laver soigneusement la frisée, la dégrossir, l'assaisonner avec la vinaigrette et la disposer en dôme sur l'assiette.

Disposer sur le dôme de frisée, en les intercalant, un magret, une châtaigne et un gésier. Parsemer de ciboulette.

© Thoumieu

Plat

Civet de lotte et galette de polenta

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 10 minutes

Pour 4 personnes

800 g de lotte désossée (*demandez à votre poissonnier*) • 3 c. à c. de Fond de Veau Maggi • 100 g de Dés de Lardons natures Herta • 200 ml de vin rouge • 1 oignon • 200 g de polenta (semoule de maïs) • 900 ml + 200 ml d'eau • 50 g de gruyère râpé • 1 c. à c. bombée de sel

Portez à ébullition 900 ml d'eau avec le sel. Ajoutez la semoule de maïs et faites-la cuire en remuant jusqu'à ce qu'elle se décolle du bord de votre casserole. Etalez-la sur un plat (environ 1 cm d'épaisseur) et laissez-la refroidir. Pelez et émincez l'oignon. Coupez la lotte en morceaux. Dans une sauteuse sans matière grasse, faites dorer les lardons avec l'oignon.
Ajoutez la lotte et faites-la dorer sur feu vif sur toutes ses faces.
Ajoutez le vin rouge et laissez-le réduire de moitié. Ajoutez 200 ml d'eau et le fond de veau. Laissez mijoter à petits bouillons environ 5 minutes pour que la sauce épaississe.
Préchauffez votre four en position gril. Avec un verre assez large comme emporte-pièce, découpez des galettes de polenta. Rangez-les sur la plaque de votre four recouverte d'une feuille de papier sulfurisé. Saupoudrez de gruyère râpé et laissez dorer sous le gril quelques minutes.

Servez le civet de lotte avec les galettes de polenta gratinées.

Dessert

Mousse au chocolat

Entrée

Poêlée de moules au basilic

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 10 minutes

Pour 4 personnes
250 g de moules surgelées • 2 Noix de Saveur Huile d'Olive Basilic Maggi • 1 boîte de tomates en cubes de 450 g net égouttée • 2 poireaux • 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive • Poivre

Lavez les poireaux, retirez le vert et coupez-les en rondelles. Egouttez les tomates.
Dans une poêle contenant l'huile d'olive, faites revenir les poireaux, ajoutez les Noix de Saveur, les moules (sans les faire dégeler), les cubes de tomate, poivrez et laissez cuire à feu vif pendant 10 minutes environ à couvert.

Plat

Tajine de râble de lapin tranché, aux abricots secs et figues

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 15 à 20 minutes

Pour 4 personnes
8 morceaux de râble tranché fin de lapin • 100 g d'abricots secs • 2 figues fraîches • 5 échalotes • 20 dl d'eau • 1 cuillère à soupe de miel • 5 gr de coriandre en poudre • 5 gr de gingembre en poudre • 5 gr de cumin en poudre • 5 gr de raz el hanout en poudre • Sel fin, une pincée de Piment d'Espelette • Huile d'olive

©Lapin de France / Photographe : Christian Adam / Styliste : Isabelle Dreyfus

Coupez les abricots en 2. Les recouvrir avec 20 dl d'eau pour qu'ils se gonflent.
Dans une cocotte en fonte préalablement huilée, faites dorer les morceaux de râbles de lapin et les échalotes coupées en fines lamelles. Assaisonnez de sel fin et d'une pincée de piment d'Espelette.

Retirez les morceaux de râble le lapin et les échalotes et réservez . Ajoutez dans la cocotte les abricots et leur eau ainsi que les figues coupées en 2 ou en 4. Faites cuire à feu doux jusqu'à évaporation de l'eau. En fin de cuisson, ajoutez une cuillère de miel et laissez légèrement caraméliser.
Dans la cocotte, mélangez les morceaux de lapin, les échalotes et les épices et laissez mijoter 10mn. Dressez dans un plat à tajine et servez chaud.

Dessert

Salade de fruits

Entrée

Soupe et brochettes de moules

Préparation : 30 minutes
Cuisson : 15 à 20 minutes

© Norge

Pour 4 personnes

1 litre de Moules • 5 tranches de pain rassis sans la croûte • 1/2 gousse d'ail finement hachée • 1 c. à s. de ciboulette ciselée • 1 c. à s. de persil finement haché • 8 brochettes en bois • 4 c. à s. de farine • 1 œuf • 4 c. à s. d'huile

POUR LA SOUPE : 6 c. à s. de lentilles vertes • 1 gousse d'ail finement hachée • 1 petit oignon coupé en dés • 1/2 carotte coupée en dés • 1 pomme de terre en dés • 80 cl de lait • 40 cl de bouillon de moules • Sel et poivre • Cerfeuil frais

Rincer les moules sous l'eau froide et s'assurer que tous les coquillages sont bien fermés. Les moules fraîches vivantes se referment aussitôt lorsqu'on leur donne un petit coup de couteau sur la coquille. Jeter celles qui restent ouvertes.
Verser les coquillages dans une cocotte chaude et sèche, couvrir d'un couvercle et mettre sur le feu en secouant de temps en temps jusqu'à ce que les moules soient ouvertes. Jeter toutes celles qui seraient restées fermées.
Récupérer le jus rendu pour la soupe et décortiquer les moules.
Enfiler 5-6 moules par brochette en bois et réserver le reste pour la soupe.
Couper grossièrement le pain rassis, le passer au mixer avec l'ail et les herbes fraîches puis réserver le tout dans une assiette.
Passer les brochettes de moules à la farine et les faire dorer légèrement. Les passer ensuite dans l'œuf battu puis dans la chapelure de pain aux herbes et à l'ail.
Laisser refroidir sur du papier de cuisine.
Faire cuire les légumes dans le lait et le bouillon de moules.
Réduire les légumes en purée et passer la soupe au chinois.
Ajouter les légumes coupés en dés, saler et poivrer.
Mettre la soupe à cuire. La battre régulièrement au fouet afin d'obtenir une consistance mousseuse.
Faire dorer les brochettes de moules dans l'huile juste avant de servir la soupe.
Répartir le reste des moules décortiquées dans 4 assiettes creuses et recouvrir de la soupe.
Disposer les brochettes de moules et décorer de quelques feuilles de cerfeuil.

Plat

Gnocchis à la viande

Dessert

Mousse de bananes au citron vert et à l'anis

Préparation : 5 minutes
Réfrigération : 1 heure

Pour 4 personnes

4 bananes • 2 yaourts à la Grecque Nestlé • 10 graines d'anis étoilé • 4 c. à s. de sucre cassonade • le jus d'un citron vert

Dans un robot, mixez les bananes coupées en morceaux, les yaourts, le sucre cassonade, les graines d'anis et le filet de citron jusqu'à obtention d'une texture homogène.
Versez dans des petites coupes ou ramequins.

Astuce
Pour renforcer la note parfumée de ce dessert, vous pouvez ajouter à la préparation, avant de mixer, quelques zestes de citron vert.

Entrée

Pressée de poireaux au saumon fumé

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 20 minutes
Réfrigération : 2 heures

Pour 6 personnes

360 g de saumon fumé • 1 sachet de Gelée au Madère Maggi • 4 gros poireaux (800 g) • 1 cuillerée à soupe d'aneth surgelée • 2 litres d'eau • Sel, poivre

Otez le pied et le vert des poireaux. Fendez les blancs des poireaux en 2 et rincez-les plusieurs fois à l'eau froide.
Dans une casserole, portez 1,5 l d'eau à ébullition. Salez. Plongez-y les poireaux et maintenez l'ébullition pendant 20 minutes. Egouttez-les et rafraîchissez-les sous l'eau froide. Epongez-les bien avec du papier absorbant.
Préparez la Gelée Maggi selon le mode d'emploi. Ajoutez l'aneth. Poivrez. Laissez refroidir.
Tapissez un moule à cake de film plastique alimentaire. Dans le fond, versez 2 petites louches de gelée. Remplissez ensuite le moule en alternant des couches de poireaux et des couches de saumon. Entre chaque couche, versez un peu de gelée.
Laissez prendre 3 heures au réfrigérateur puis démoulez la terrine.

Plat

Gratin de macaronis

Dessert

Fondant au chocolat à la liqueur de mandarine

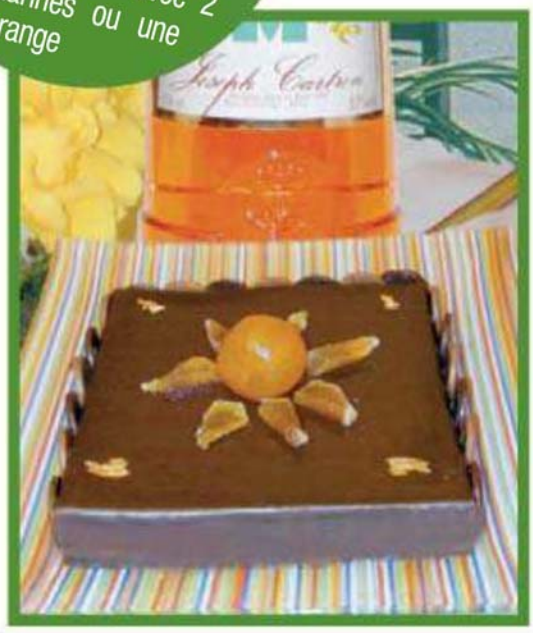
Préparation : 15 minutes
Cuisson : 5 minutes
Repos : 3 heures

Pour 8 personnes

125 g de beurre • 25 cl de crème fraîche liquide • 1 citron vert • 2 mandarines acidulées • 2 c. à s. de liqueur de mandarine • 2 c. à s. de miel • 300 gr de chocolat ultra noir (70% ou 85 % de cacao)

Astuce
Ce dessert proche de la friandise peut se servir également sur une sur une pâte sablée préalablement cuite ou dans des moules individuels. Il peut être réalisé avec 2 mandarines ou une orange

Dans un premier temps râper le zeste du citron vert et des deux mandarines et réserver le reste des fruits.
Verser ce zeste dans une casserole avec la crème fraîche liquide que vous faites bouillir et retirer du feu.
Couper le chocolat en morceaux et faites le fondre aussitôt dans la crème bouillie jusqu'à obtention d'une pâte lisse.
Ensuite ajouter délicatement le beurre ramolli, le jus du citron vert et des deux mandarines pressées en ayant pris soin de filtrer et retirer la pulpe des fruits, les deux cuillères à soupe de liqueur de mandarine et le miel.



© Joseph Cartron

Bien mélanger le tout et verser dans un moule de type Flexiplan, puis mettre environ 3h00 au réfrigérateur.
Avant de servir, démouler et décorer avec des rondelles de mandarines confites.
Accompagner le fondant, soit d'une salade de mandarines et d'un petit sablé, soit d'une crème anglaise …

Entrée

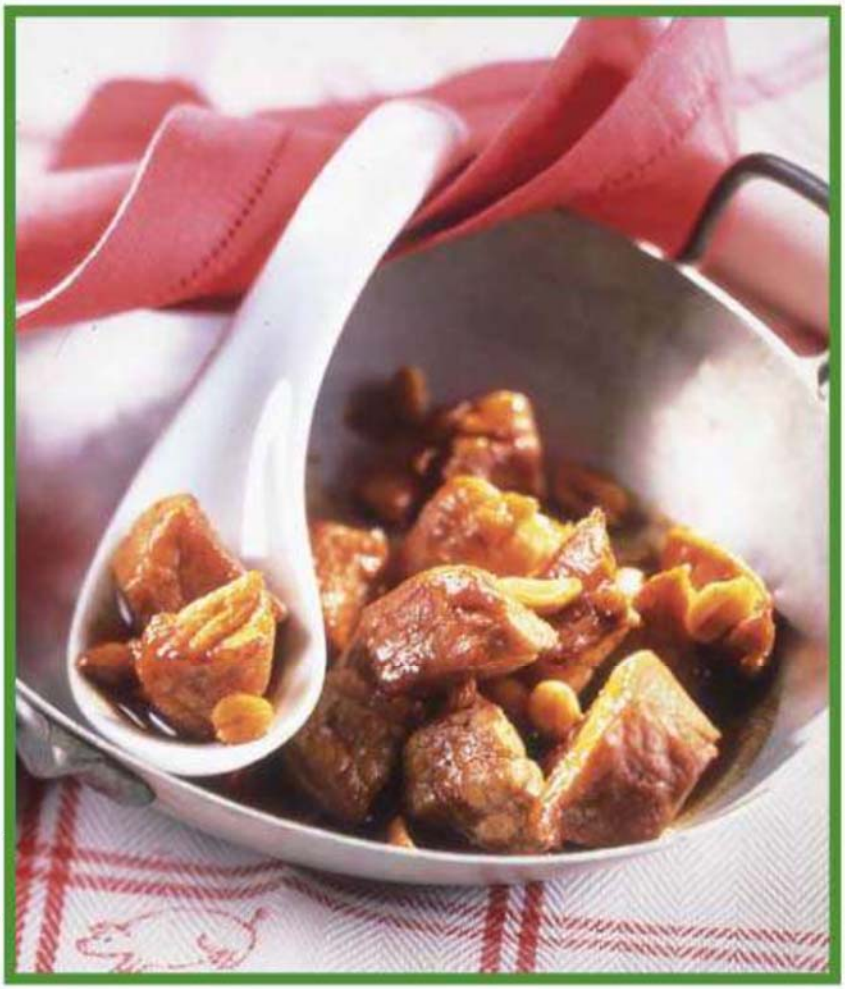
Betteraves rouges

Plat

Sauté de porc au caramel

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 15 minutes

Pour 4 personnes
600 g de viande de porc dans le filet • 1 c. à café d'huile d'olive • 4 c. à s. de sucre en poudre • 3 c. à s. de vinaigre balsamique • 50 g de cacahuètes grillées à sec



© Yves Bagros / VPF / Sopexa

Coupez la viande de porc en petits dés.
Faites chauffer une poêle avec l'huile d'olive puis saupoudrez de sucre.
Laissez le sucre caraméliser en remuant la poêle pour que la cuisson soit uniforme.
Quand le caramel est à point, c'est à dire quand il a une belle couleur ambrée, sortez la poêle du feu et ajoutez le vinaigre balsamique.
Mélangez avec une cuillère en bois puis remettez sur le feu.
Ajoutez alors les morceaux de viande et laissez cuire 10 minutes à feu moyen en remuant régulièrement.
Versez les cacahuètes, mélangez et servez aussitôt.

Dessert

Brioches chocolat pistache

Astuce
Afin d'éviter que le chocolat ne fige trop vite, ajoutez une cuillerée à soupe de crème liquide.

Retirez le chapeau des brioches et creusez l'intérieur.
Passez-les sur le grill de votre four 3 minutes environ.
Au bain marie faites fondre le chocolat avec 4 cuillerées à soupe d'eau.
Ajoutez la cannelle et mélangez.
Nappez vos brioches de chocolat et ajoutez une boule de glace à la Pistache.

Préparation : 5 minutes
Cuisson : 5 minutes

Pour 4 personnes
4 brioches • 100 g de Nestlé Dessert • 4 c. à c. de cannelle • 4 boules de glace Pistache Morceaux de Pistache La Laitière

Entrée

Salade de tomates

Plat

Pâtes au lieu noir, sauce tomate et basilic

© Norge

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 15 minutes

Pour 4 personnes

600 à 800 g de Lieu Noir de Norvège en filet • Pâtes pour 4 personnes (fettucine par exemple) • Huile d'olive

SAUCE TOMATE : 10 tomates rouges pelées, épépinées et grossièrement hachées • 3 échalotes finement hachées • 2 c. à c. de purée de tomate • 3 c. à s. de basilic finement haché • 2 c. à s. de ciboulette finement hachée • Huile (pour cuisson) • Sel et poivre

Couper les filets en dés de 2 x 2 cm environ.
Faire cuire les pâtes, égoutter, ajouter un peu d'huile et mélanger doucement pour bien incorporer l'huile.
Verser les pâtes dans un grand plat.

Faire revenir les échalotes dans de l'huile d'olive, ajouter les tomates, la purée de tomate. Saler et poivrer, laisser cuire à feu doux pendant 5 minutes.
Juste avant de servir, rectifier l'assaisonnement de la sauce, y mettre le lieu et les aromates. Laisser reposer 2-3 minutes.
Verser délicatement les pâtes.

Dessert

Charlotte de pomme à la vanille

Préparation : 10 minutes
Réfrigération : 1 heure

Coupez les biscuits en deux.
Dans une assiette creuse mélangez le lait et la vanille.
Trempez 9 morceaux de biscuits un à un dans le lait et rangez-les contre le bord du ramequin.
Imbibez 2 nouveaux morceaux et rangez-les dans le fond du ramequin.
Ajoutez la compote et terminez par 2 morceaux de biscuits imbibés de lait.
Placez au réfrigérateur 1 heure.

Pour 1 personne

4 c. à s. de compote de pommes • 100 ml de lait de croissance junior Nestlé • 7 biscuits boudoirs • 1 c. à c. de vanille liquide

Entrée

Gâteau de foies de volaille

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 40 minutes

Pour 4 personnes

400 g de foies de volaille • 6 cuillerées à café de Fond de Veau Maggi • 1 petit pot de crème fraîche (10cl) • 3 œufs • 20 cl d'eau • 10 cl de vin blanc • 1 oignon • 1 grosse carotte • 1 pincée de 4 épices • 20 g de beurre • sel • poivre

Préchauffez le four Th.6 (200°C). Epluchez l'oignon et la carotte coupez-les en tout petits dés. Faites-les revenir dans une poêle avec le beurre et ajoutez les foies de volaille. Laissez cuire 5 à 10 minutes. Réservez. Dans la poêle versez le vin blanc et l'eau. Ajoutez 4 c. à café de Fond de Veau. Salez poivrez. Mélangez et laissez cuire quelques minutes. Réservez cette sauce. Mixez les foies puis ajoutez le reste de Fond de Veau, la crème, les œufs, les 4 épices et les dés de carottes et d'oignon. Salez poivrez. Mélangez bien l'ensemble. Versez le tout dans un moule à manqué beurré et faites cuire à four chaud Th.6 (200°) pendant 30 minutes.
Réchauffez la sauce de cuisson des foies. Servez le gâteau découpé en parts et nappé de la sauce.

Plat

Côte d'agneau et cocos de Paimpol

Dessert

Tartes aux pommes

© Pommes du Limousin

Préparation : 25 minutes
Cuisson : 35 minutes

Pour 10 personnes

10 Pommes du Limousin Golden d'altitude • 1 rouleau de pâte feuilletée ou sablée pur beurre de 250 grs prête à dérouler • 2 sachets de 7,5grs de sucre vanillé • le jus d'un citron non traité • 1 œuf frais entier battu avec autant d'eau et une pincée de sucre • 150 grs de confiture d'abricots passée au mixeur ou au moulin à légumes • 60 grs de beurre

Peler les Pommes du Limousin, les partager en deux, les épépiner, les émincer en tranches régulières, réserver les entames de chaque demi-pomme du Limousin, déposer les fruits émincés dans un grand saladier et les mélanger délicatement avec le jus de citron et un paquet de sucre vanillé ; réserver. Dans une casserole en inox chauffer 4 cuillerées à soupe d'eau, les entames de Pommes du Limousin, le sucre vanillé restant ; à ébullition baisser le feu, couvrir, cuire 30 minutes pour obtenir une compote, l'écraser à la fourchette puis refroidir.
Sur une tôle à pâtisserie, étaler la pâte, la piquer avec une fourchette en laissant une bordure de 2,5 cm, tapisser la partie piquée avec la compote, puis garnir des tranches de demi-pommes disposées en cercle et se chevauchant, badigeonner la bordure de l'œuf battu et enfourner à thermostat 6/7 (180 degrés) pour 35 minutes de cuisson ; à la sortie du four, napper les fruits du coulis d'abricots ; déguster tiède avec un pétillant de pommes.

Entrée

Tatin d'endives au chèvre

© Les Endiviers

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 15-20 minutes

Pour 4 personnes

6 endives • 1 rouleau de pâte à tarte • 1 bûche de chèvre • 2 morceaux de sucre • Sucre en poudre • 2 c à s. d'huile d'olive • Beurre • 1 bouillon déshydraté • Herbes de Provence • sel et poivre du moulin

En premier lieu ôter les feuilles extérieure des endives et trancher les endives à la base.
Dans une cocotte mettre l'huile, le sucre, le bouillon, laisser colorer à feu vif, déposer les endives, saler et poivrer, puis baisser le feu et laisser cuire en couvrant à feu doux.
Une fois cuites, déposer les endives dans une passoire pour les laisser égoutter.
Ensuite prendre le moule à manquer, le beurrer généreusement, le saupoudrer du sucre, de sel, d'herbes de Provence.
Tailler le chèvre en morceaux réguliers et les déposer dans le fond du plat, dessus déposer de façon harmonieuse les endives cuites et enfin couvrir du cercle de pâte.
Enfourner 15 à 20 minutes.
Enfin démouler, et déguster chaud avec une jolie salade verte

Plat

Sauté de veau à la provençale

Dessert

Crêpes caramel chocolat

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 30 minutes

Pour 5 personnes

200 g de caramels mous • 20 carrés de chocolat Nestlé Dessert • 1 boîte de 800 g de poires au sirop • 400 ml de lait • 2 œufs • 150 g de farine • 2 c. à s. de sucre • 2 c. à c. d'huile

Versez la farine dans un saladier, creusez un puits, ajoutez les œufs, le sucre et l'huile. Délayez au fouet en versant petit à petit le lait.
Egouttez et coupez en dés les poires. A l'aide d'un couteau coupez les carrés de chocolat en 4.
A l'aide de la paire de ciseaux coupez les caramels en dés.
Huilez légèrement votre poêle et faites-la chauffer.
Hors du feu versez la pâte à crêpes et étalez-la sur toute la surface.
Faites cuire la crêpe à feu doux en répartissant rapidement dessus des dés de caramel, des morceaux de chocolat et de poires sur toute la longueur. Laissez cuire environ 1 minute pour que le caramel et le chocolat fondent.
Repliez les bords au-dessus de la garniture servez et dégustez immédiatement.

Astuce
Pour les grands enfants, utilisez des caramels mous au beurre salé.

Entrée

Poêlée de champignons en coque croustillante

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 30 minutes

Pour 4 personnes

POUR LA COQUE : 4 fines tranches de pain de mie, sans croûte • 30 g de beurre fondu
POUR LES CHAMPIGNONS : 1 Noix de Saveur Ail- Persil Maggi • 15 g de beurre • 200 g de champignons coupés en lamelles • 1/2 échalote hachée • 1 tomate • 2 c. à s. de crème épaisse • 100 g de roquette

Astuce
La roquette peut-être remplacée par de la mâche ou un mesclun de salade.

Préchauffez le four Th.6 (180°C). Beurrez les tranches de pain de deux côtés, enfoncez les dans 4 ramequins et faites-les cuire environ 20 minutes (jusqu'à ce que les coques soient bien dorées et croustillantes).
Hachez l'échalote et coupez la tomate en petits dés. Faites fondre le beurre dans une poêle, ajoutez l'échalote et faites-la revenir environ 5 minutes à feu moyen. Ajoutez les champignons et les dés de tomate et prolongez la cuisson de 5 minutes. Couvrez votre poêlée. Incorporez la crème et la noix de saveur et faites cuire encore 3 minutes à feu doux. Assaisonnez la roquette selon votre goût et disposez les feuilles sur 4 assiettes, placez une coque croustillante dans chaque assiette et remplissez-la de champignons et de sauce.

Plat

Bœuf à l'italienne

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 5 minutes

Pour 4 personnes

600g de faux filet tendre en morceaux • 1 chou romanesco en fleurettes • 100g de tomates séchées • 2c. à soupe d'ail haché • 1 verre de vin blanc • 1/2 bouillon cube dans 50cl d'eau • 2c. à soupe de fécule • 1 belle noix de beurre • sel, poivre, huile

© Sésame / Téfal

Faites chauffer 4 c. à soupe d'huile d'olive dans une sauteuse et ajoutez le bœuf pour le faire dorer.
Retirez-le.
Ajoutez ensuite l'ail et le vin.
Laissez bouillir 1 min. puis versez le bouillon.
Fermez la sauteuse et laissez cuire 5min. Pendant ce temps, placez le chou dans le panier de cuisson.
Ouvrez, positionnez le panier dans la sauteuse, refermez et cuisez encore 7min.
Ouvrez la sauteuse, vérifiez la cuisson, et retirez le panier.
Ajoutez la fécule en remuant, le beurre, la tomate séchée, la viande et le chou.
Assaisonnez, servez.

Dessert

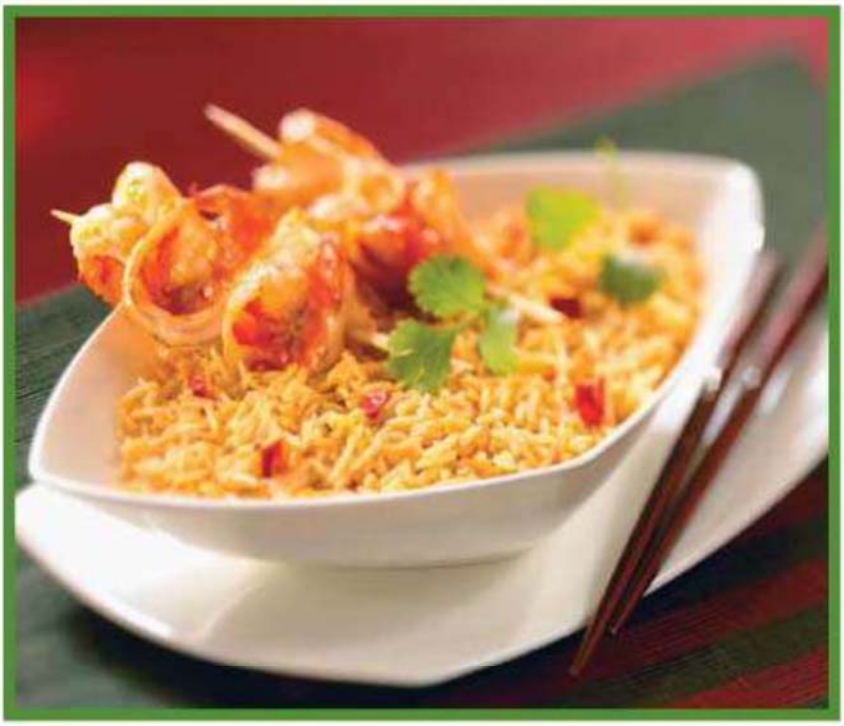
Sorbet citron

Entrée

Avocat farci

Plat

Gambas marinées au lait de coco



© Suzi Wan

Préparation : 10 minutes
Marinade : 30 minutes
Cuisson : 3 minutes

Pour 4 personnes

24 gambas crues • 3 sachets de Riz cuisiné aigre doux • 1 Lait de coco • 3 c. à soupe de Nuöc Mám • 1 c. à soupe de Sauce soja • 1/2 c. à café de Purée de piments • 2 gousses d'ail • 2 c. soupe d'huile végétale

Décortiquer les gambas en conservant l'extrémité des queues. Inciser le dos dans la longueur à l'aide d'un couteau, sans détacher les deux parties des gambas.
Dans un saladier, verser le lait de coco, ajouter le Nuöc Mám, la sauce soja, la purée de piments et l'ail écrasé.
Ajouter les gambas et laisser mariner au moins 30 minutes.
Égoutter les gambas et les piquer sur des petites brochettes en bois.
Faire chauffer l'huile dans une poêle et faire revenir les brochettes pendant 3 minutes sur feu moyen.
Pendant ce temps, faire chauffer les sachets de riz cuisiné aigre doux au micro-ondes.
Dans les assiettes, répartir le riz puis déposer les brochettes. Servir aussitôt.

Dessert

Crumble aux pommes

Préparation : 30 minutes
Cuisson : 30 minutes

Pour 6 personnes

1 kg de pommes • 100 g de céréales Clusters • 100 g de beurre + 10 g pour le plat • 100 g de sucre cassonade
100 g de farine

Préchauffer le four Th.6 (180° C).
Dans un saladier mélanger avec tes doigts le beurre mou, la farine, le sucre cassonade, et les céréales Clusters. Obtenez une pâte très friable avec des morceaux.
Laver et éplucher les pommes à l'aide d'un couteau économe. Coupez-les en cubes.
Beurrer le plat, répartis les pommes dans le fond et recouvrir-les de morceaux de pâte. Les pommes doivent être cachées.
Faire cuire le crumble environ 30 minutes au four. Il doit être bien doré.

Astuce
Tu peux faire un crumble avec des poires ou des fruits rouges l'été.

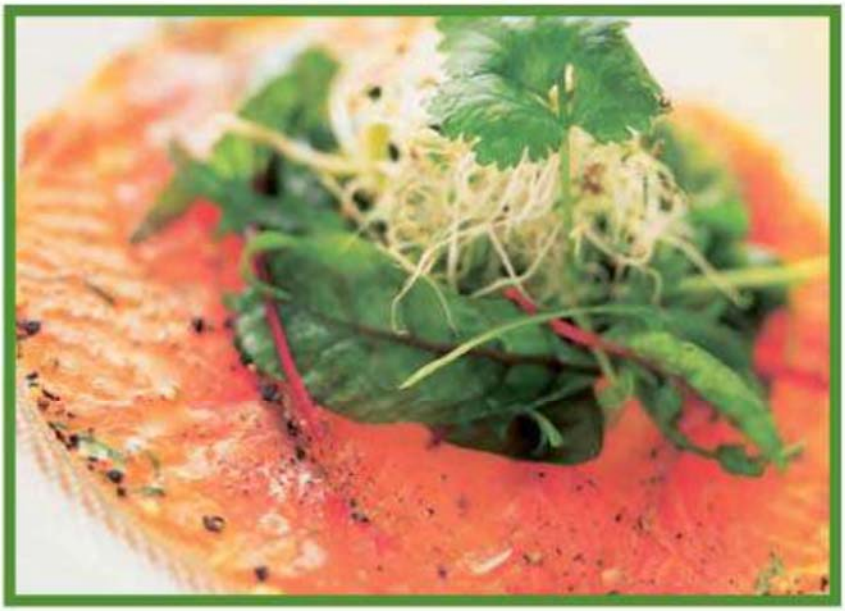
Entrée

Truite marinée à l'ail et à la coriandre

Préparation : 30 minutes + marinade
Cuisson : Non

Pour 4 personnes
600 g de filets de Truite des Fjords de Norvège sans arêtes • 4 grains d'ail pilés • 4 c. à s. de sel • 3 c. à s. de sucre • Quelques tours de moulin à poivre • Coriandre fraîche • Cœur de laitue • Huile d'olive • Sel et poivre

Les truites doivent être préparées sans arêtes, mais avec leur peau.
Frottez l'intérieur des filets avec l'ail pilé et saupoudrez d'un mélange de sel, de sucre et de poivre.
Recouvrez de coriandre hachée et refermez les filets.
Mettez les truites dans un grand plat et recouvrez de film plastique. Placez une assiette sur les filets pour faire du poids et laissez mariner 48 heures au minimum au réfrigérateur.
Tournez le poisson de temps à autre pour faire mariner régulièrement.
Lavez les feuilles de laitue et mettez-les dans l'eau glacée pour les rendre craquantes.
Séchez-les bien et versez un filet d'huile d'olive.
Salez et poivrez.
Coupez de fines tranches de truite et disposez-les sur un plat.
Disposez la laitue de façon décorative sur le poisson.
Ajoutez une goutte d'huile d'olive de bonne qualité.
Servez avec un bon pain frais.



© Norge

Plat

Tatin à la florentine

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 35 minutes

Pour 6 personnes
2 pavés de cabillaud frais ou surgelés • 200 g d'épinards en branches surgelés • 1 pâte brisée prête à dérouler Herta • 1 sachet de sauce béchamel Maggi • 500 ml de lait • 50 g de gruyère râpé • 2 œufs • 3 c. à s. de farine • Sel et poivre

Préchauffez votre four Th.6/7 (210°C).
Faites dégeler les épinards et égouttez-les soigneusement.
Coupez le cabillaud en dés.
Préparez la béchamel selon le mode d'emploi.
Dans un saladier, mélangez les œufs, la farine et la sauce béchamel. Salez et poivrez.
Ajoutez les dés de cabillaud et les épinards en branches.
Dans un moule à manqué, déposez une feuille de papier sulfurisé. Répartissez le gruyère râpé sur le fond du moule.
Recouvrez de la préparation au poisson. Déposez la pâte dessus et enfoncez les bords contre la paroi du moule.
Faites cuire à mi-hauteur de votre four environ 35 minutes.

Dessert

Oranges au sirop

Plat unique

Brochettes de lapin au sésame et dés de mangue

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 15 minutes

Pour 4 personnes

8 filets de lapin • 200 g de graines de sésame • 1 mangue • 10 petits oignons grelots • 3 c. à soupe de farine • 1 œuf • 1 bocal de chutney à la mangue • Sel, poivre

© Lapin de France / CLIPP / Y.Bagros

Dédoublez vos filets de lapin puis enfilez-les sur des petites brochettes en bois. Salez et poivrez la chair puis passez-les successivement dans la farine, dans l'œuf battu puis dans les graines de sésame.
Pelez votre mangue, coupez la chair en tournant autour du noyau et taillez-la en cubes. Pelez les oignons grelots et coupez-les en deux. Confectionnez des petites brochettes en alternant mangue et oignons.
Etalez vos petites brochettes sur la lèche frite de votre four préalablement recouverte de papier sulfurisé. Enfournez dans un four préchauffé à 200°C et laissez cuire 15 mn. Retournez à mi-cuisson.
Servez avec un chutney de mangue.

RECETTE DU CHUTNEY DE MANGUE-MAISON : pelez et récupérez la chair de 2 mangues, pelez et émincez 1 oignon. Versez les oignons dans une casserole, ajoutez 150 g de sucre en poudre, 20 cl d'eau et 1/2 c à café de sel fin. Laissez cuire à feu doux 20 mn. Ajoutez alors la mangue et 4 c. à soupe de vinaigre de vin. Laissez cuire à nouveau 30 mn. Laissez refroidir

Dessert

Muffins cœur corsé

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 15 minutes

Pour 6 personnes

3 œufs • 160 g de chocolat Nestlé Dessert Corsé • 100 g de beurre • 100 g de farine • 100 g de sucre

Préchauffer le four Th. 6 (200° C).
Au bain-marie faire fondre 100 g de chocolat cassé en morceaux avec le beurre.
Dans un saladier mélanger les œufs, le sucre, et la farine. Ajouter petit à petit le chocolat fondu.
Remplir les caissettes en papier au 3/4 de pâte et enfoncer un carré de chocolat au centre.
A l'aide d'un grand couteau hacher le reste du chocolat en petites pépites et saupoudrez- les sur chaque muffin. Faire cuire sur la plaque du four à mi-hauteur environ 15 minutes.

Entrée

Clafoutis poireaux jambon

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 40 minutes

Pour 4 personnes
410 g de lait concentré non sucré • 4 tranches de jambon • 1 poireau • 4 œufs • 2 c à s de farine • 40 g de gruyère râpé • 1 noix de beurre • 1 c à cd'huile • Sel et poivre

Préchauffez votre four Th. 6 (200°C). Dans une poêle, faites revenir dans l'huile le poireau coupé en rondelles environ 5 minutes. Coupez le jambon en petits carrés. Dans un saladier, mélangez les œufs, la farine et le lait. Salez et Poivrez. Versez la préparation obtenue dans un moule beurré. Ajoutez le jambon, les rondelles de poireau et saupoudrez de gruyère râpé.

Plat

Cassoulet

Préparation : 35 minutes
Cuisson : 50 minutes

Pour 4 personnes
250 g d'épaule d'agneau • 250 g d'échine de porc • 200 g de poitrine de porc salée • 250 g de confit de canard • 120 g de saucisson à l'ail • 100 g de couenne de porc • 300 g de haricots blancs secs • 50 g de graisse de canard • 5 gousses d'ail, 2 oignons • 1 cuillère à soupe de concentré de tomate • 1 bouquet garni • clous de girofle, sel, poivre, chapelure

© Seb

La veille, faire tremper les haricots dans l'eau froide. Détailler le porc et l'agneau en morceaux. Dans la cocotte, mettre 2,5 litres d'eau. Ajouter les haricots égouttés, 1 oignon piqué de 2 clous de girofle, 2 gousses d'ail, la couenne de porc et la poitrine salée, le bouquet garni. Fermer la cocotte.
Dès que la vapeur s'échappe, baisser le feu et laisser cuire selon le premier temps indiqué.
Ouvrir la cocotte. Réserver les haricots avec le bouillon, retirer la couenne et la poitrine. Nettoyer la cocotte.
Dans la cocotte, mettre la graisse de canard et faire revenir les morceaux de viande. Ajouter la couenne détaillée en morceaux, l'oignon et l'ail hachés, le concentré de tomate, 1 litre de bouillon de cuisson des haricots, sel, poivre. Mélanger. Fermer la cocotte.
Dès que la vapeur s'échappe, baisser le feu et laisser cuire selon le deuxième temps indiqué.
Ouvrir la cocotte. Ajouter les haricots blancs égouttés, le confit, le saucisson à l'ail et la poitrine coupée en tranches. Fermer la cocotte.
Dès que la vapeur s'échappe, baisser le feu et laisser cuire selon le troisième temps indiqué.
Ouvrir la cocotte. Disposer le cassoulet dans un plat en terre. Parsemer de chapelure et gratiner au four avant de servir.

Dessert

Baba au rhum

Entrée

Soufflé au fromage

Plat

Collier d'agneau et salsifis au basilic

© CIV

Préparation : 30 minutes
Cuisson : 2 heures

Pour 4 personnes

1 kg de collier d'agneau • 1 botte de basilic • 600 g de salsifis • 1 bouillon-cube • 1 bouquet garni • sel, poivre

Couper le collier en morceau.
Faire sauter la viande dans la poêle sans matière grasse.
Saler, poivrer.
Mettre les morceaux dans une cocotte, mouiller à hauteur, ajouter le bouillon-cube délayé dans un peu d'eau, le bouquet garni et faire cuire 2 h à feu doux. Éplucher les salsifis, les laver, les cuire à l'eau bouillante salée pendant 30 min.
Après la cuisson, séparer la viande de la sauce, passe la sauce au chinois et ajouter le basilic haché.
Ajouter les salsifis, faire chauffer 5 min et dresser.

Dessert

Délice d'amandes sur crème anglaise

Préparation : 15 minutes
Réfrigération : 3 heures

Faites fondre le chocolat au bain-marie avec les 50 g de beurre et l'eau. Ajoutez la crème liquide, la poudre d'amandes et les biscuits réduits en miettes.
Versez la préparation dans un moule à cake.

Faites prendre au réfrigérateur 3 heures minimum.
Au moment de servir démoulez en passant rapidement le fond du moule dans un bain d'eau chaude.
Coupez le pain de chocolat en fines tranches puis déposez une tranche sur chaque assiette nappée de crème anglaise.

Pour 8 personnes

200 g de chocolat Menier Pâtissier • 125 g d'amandes en poudre • 20 cl de crème liquide • 50 g de beurre • 2 c. à s. d'eau • 5 biscuits secs (par exemple des petits-beurre) • 1/2 litre de crème anglaise

Entrée

Velouté d'oseille au crabe

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 10 minutes

Pour 4 personnes

250 g d'oseille fraîche • 250 g de pommes de terre • 2 cuillères à soupe • d'huile d'olive • 1 tasse à café • de crème liquide • 150 g de chair de crabe • 1,5 litre d'eau • sel, poivre, cerfeuil

Dans la cocotte, mettre l'huile d'olive, ajouter les feuilles d'oseille lavées, les laisser fondre. Ajouter les pommes de terre coupées en dés.
Verser l'eau, saler, poivrer. Fermer la cocotte.
Dès que la vapeur s'échappe, baisser le feu et laisser cuire selon le temps indiqué.
Ouvrir la cocotte, mixer le potage, ajouter la crème.
Laisser bien refroidir.
Partager le crabe dans 4 assiettes.
Verser la crème d'oseille dessus.
Parsemer avec quelques pluches de cerfeuil.
Servir.

© Seb

Plat

Tarte d'endives au jambon

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 30 minutes

Pour 6 personnes

400 g d'endives • 2 cuillerées à soupe d'Arome Maggi • 150 g de Râpé de Jambon Herta • 1 Pâte feuilletée Tarte en Or Herta • 3 œufs • 200 ml de lait concentré non sucré • 1 cuillerée à soupe de farine • 1 cuillerée à soupe d' huile
Sel et poivre

Préchauffez votre four Th.7/8 (220°C).
Coupez les endives en rondelles d'environ 1.5 cm d'épaisseur. Dans une poêle contenant l'huile chaude, faites-les revenir à feu moyen environ 3 minutes. Ajoutez l'arome et prolongez la cuisson 5 minutes.
Dans un saladier, mélangez les œufs, le lait et la farine. Salez légèrement et poivrez.
Dans un moule à tarte en Pyrex, déroulez la pâte feuilletée en conservant la feuille de cuisson.
Piquez le fond et les bords avec une fourchette. Ajoutez les endives et le jambon. Versez la préparation à base d'œufs et de lait et faites cuire dans votre four environ 30 minutes.

Astuce
Remplacez les endives par des poireaux.

Dessert

Citron givré

Lafont presse

Créateur de journaux depuis 1984

Profitez de nos

ENTREPRENDRE

TÉTÉ COULISSES

MAISON REVUE

L'ESSENTIEL DU CAMPING CAR

BELLES RÉGIONS DE FRANCE

LE FOOT HEBDO

EMPLOI & CARRIERE

S'ENRICHIR MAGAZINE

MAISON REVUE VERTE

L'ESSENTIEL DE L'AUTO

SANTÉ REVUE SENIORS

FRANCE ART DE VIVRE

ABONNEZ-VOUS
PROFITEZ DE NOS OFFRES

Actuellement chez votre

	Nbre de n°	Prix promo	Au lieu de
ÉCONOMIE			
Entreprendre	20 n°s	38 €	~~58,00~~ €
Premier magazine des dirigeants d'entreprises			
Franchise & Business	12 n°s	47 €	~~58,80~~ €
Placements magazine	8 n°s	44 €	~~55,60~~ €
Création d'entreprise magazine	6 n°s	28 €	~~34,80~~ €
Tout pour se mettre à son compte			
Argent & Patrimoine	8 n°s	63 €	~~79,20~~ €
La revue conseil de vos placements			
S'enrichir magazine	8 n°s	32 €	~~39,60~~ €
Emploi & Carrière	8 n°s	38 €	~~47,60~~ €
Pour réussir sa vie active			
Question Pratique	12 n°s	47 €	~~58,80~~ €
TENDANCE			
Célébrité magazine	6 n°s	23 €	~~28,80~~ €
Art de vivre	8 n°s	32 €	~~39,20~~ €
CUISINE			
Cuisine magazine	8 n°s	32 €	~~39,20~~ €
Cuisine revue	8 n°s	32 €	~~39,20~~ €
Féminin Cuisine	8 n°s	32 €	~~39,20~~ €
Cuisiner au jour le jour	8 n°s	29 €	~~36,00~~ €
Pratique Cuisine	6 n°s	25 €	~~29,40~~ €
Des idées des astuces pour cuisiner au quotidien			
La revue pour Cuisiner	8 n°s	38 €	~~47,20~~ €
Le magazine des recettes de saison			
Cuisine spécial Mer	8 n°s	32€	~~39,60~~ €
Cuisiner spécial Desserts	8 n°s	32€	~~39,20~~ €
FÉMININ - SANTÉ - PSYCHO			
Question Psycho	8 n°s	32 €	39,20 €
Féminin Santé	8 n°s	32 €	~~39,60~~ €
Bio&nature magazine	8 n°s	32 €	~~39,20~~ €
Santé revue	8 n°s	32 €	~~39,20~~ €
Harmonie & Bien-être	8 n°s	32 €	39,20 €
Féminin Psycho	12 n°s	43 €	~~54,00~~ €
Ma vie, mon équilibre			
L'essentiel de la Psycho	8 n°s	38 €	~~47,20~~ €
VIE PRATIQUE			
Astro revue au jour le jour	8 n°s	32 €	~~39,20~~ €
La revue de l'astrologie			
Pourquoi magazine	12 n°s	43 €	~~54,00~~ €
Pour tout savoir sur tout			
Pratique magazine	8 n°s	95 €	~~118,40~~ €
Vive la Vie	8 n°s	32 €	~~39,20~~ €
Ecologie Pratique	8 n°s	32 €	~~39,20~~ €
Consommer fûté	8 n°s	38 €	~~47,20~~ €
MAISON-DÉCO			
Féminin Déco	8 n°s	32 €	~~39,20~~ €
Des idées pour bien vivre son intérieur			
Maison revue	8 n°s	25 €	~~31,20~~ €
Le magazine de la décoration intérieure			
L'essentiel de la Déco	8 n°s	32 €	~~39,20~~ €
Jardin magazine	8 n°s	32 €	~~39,60~~ €
Maison revue Verte	8 n°s	44 €	~~55,20~~ €
Maison revue Campagne	8 n°s	32 €	~~38,40~~ €
Des idées pour bien vivre à la campagne			
Antiquités pratique	8 n°s	38 €	~~47,20~~ €
Brocante, récup, vintage			
Féminin Maison	8 n°s	32 €	~~39,20~~ €
AUTO-MOTO			
L'essentiel de la Moto	8 n°s	44 €	~~55,20~~ €
Toutes les nouveautés moto			
L'essentiel de l'auto	12 n°s	38 €	~~46,80~~ €
Automobile revue	8 n°s	44 €	~~55,20~~ €
Automobile revue 4x4 SUV	8 n°s	44 €	~~55,20~~ €

conditions d'abonnement

Entreprendre

FÉMININ PSYCHO

LE SPORT HEBDO

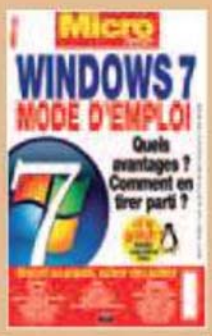
LES DOSSIERS DE MICRO REVUE

ANTIQUITES PRATIQUE

ECOLOGIE PRATIQUE

CONSOMMER FUTÉ

SCIENCE MAGAZINE



MICRO REVUE

L'ESSENTIEL DE L'IMMOBILIER

SUCCÈS

LE RUGBY MAGAZINE

CRÉATION D'ENTREPRISE

marchand de journaux

FOOT

Le Foot Hebdo	26 n°s	38 €	~~41,60~~ €
Le magazine du monde du football			
La Gazette des Transferts	12 n°s	34 €	~~42,00~~ €
Le magazine 100% transferts			
Le Foot Clubs Tabloïds (1 an)	12 n°s	38 €	~~47,40~~ €
Au choix : Bretagne Saint-Etienne Sud-Ouest			
Foot revue	8 n°s	25 €	~~30,40~~ €
Le foot des stars			
Le Foot magazine	12 n°s	38 €	~~46,80~~ €
Les portraits des plus grands joueurs			
Le Journal du Football	8 n°s	29 €	~~36,00~~ €
Football Mag	8 n°s	25 €	~~31,20~~ €
Le Foot Clubs Magazines	8 n°s	25 €	~~31,20~~ €
Bretagne Nord Pas-de-Calais			

IMMOBILIER

L'essentiel de l'immobilier	8 n°s	32 €	~~39,20~~ €
Maisons & Propriétés L'essentiel de l'immobilier	6 n°s	33 €	~~41,40~~ €

INFORMATIQUE

Micro revue	8 n°s	38 €	~~47,20~~ €
Question Micro	8 n°s	38 €	~~47,20~~ €
Les dossiers de Micro revue	8 n°s	38€	~~47,20~~ €
L'essentiel de la Micro	8 n°s	38 €	~~47,20~~ €

INFO & CULTURE

Science revue	8 n°s	38 €	~~47,20~~ €
La revue du savoir et de la découverte			
Science magazine	8 n°ss	38 €	~~47,20~~ €
La revue du savoir et de la découverte			
L'essentiel de la Science	8 n°s	32 €	~~39,20~~ €
Le magazine des Livres	6 n°s	28 €	~~34,80~~ €
La Gazette de l'Info	8 n°s	96 €	~~120,00~~ €
Les carnets de la Philosophie	8 n°s	96 €	~~120,00~~ €
Le Magazine	8 n°s	29 €	~~36,00~~ €
Histoire revue	8 n°s	96 €	~~120,00~~ €

ANIMAUX

Spécial Chiens	8 n°s	32 €	~~39,60~~ €
Spécial Chats	8 n°s	32 €	~~39,60~~ €

Lafont presse

Bulletin d'abonnement ci-dessous à renvoyer accompagné de votre règlement à :

Lafont presse

Lafont presse
53, rue du Chemin Vert 92100 Boulogne Billancourt

Vous pouvez aussi nous renvoyer votre bulletin par fax au **01 46 10 21 22** ou par e-mail abo@entreprendre.fr
(paiement par carte bancaire)
Tarifs France Métropolitaine ; autres pays, nous consulter au 01 46 10 21 21

*** Photo non contractuelle dans la limite des stocks disponibles. Conformément à la loi informatique et libertés du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données vous concernant. Sauf opposition formulée par écrit, ces données sont susceptibles d'être communiquées à des organismes tiers.*

Bon à découper

Oui, je m'abonne à :

Magazine 1 : .....
Magazine 2 : .....
Magazine 3 : .....
Magazine 4 : .....
Total de ma commande : .....
Nom .....
Prénom.....Date de naissance.....
Adresse.....
.....
Code postal .....
Ville.....Courriel.....

Ci-joint mon règlement à l'ordre de Lafont presse par :

chèque bancaire ou postal
carte bleue Visa

n° [_][_][_][_] [_][_][_][_] [_][_][_][_] [_][_][_][_]
Expire le [_][_] [_][_]

Important, je note les 3 derniers chiffres du numéro inscrit au dos de ma carte bancaire : [_][_][_]

Signature obligatoire :

La liberté d'informer - L'indépendance éditoriale
(Entreprendre SA . coté en bourse - code MLENR)

80 magazines à découvrir sur www.lafontpresse.fr

LA PASSION DE LA PRESSE Lafont presse LA PASSION DE SAVOIR

Fêtes de Famille
Cadeaux
Anniversaires
Naissances

OFFRE SPÉCIALE

"MÉDAILLE D'OR"

Concours Général Agricole Ministère de l'Agriculture et de la Pêche

Château de la Métairie 2007, un Grand Vin de Bordeaux dans un millésime étonnant !

Jean-Luc MALAURIE

Le millésime 2007 est le millésime de la bonne surprise...

De magnifiques mois de septembre et octobre ont effacé les conditions climatiques particulières de l'été. Le beau temps durable de la rentrée a permis des vendanges parfaites. Des raisins bien mûrs, une bonne concentration en tannins, tout concourt à la réussite de ce millésime fin et élégant !

Le Château de la Métairie 2007 est un digne représentant de ce remarquable millésime. Pour preuve : sa Médaille d'Or conquise au Concours Agricole de Paris.

Je vous propose de découvrir ce Grand Vin de Bordeaux au très bon rapport qualité/prix avec l'Offre Spéciale « Médaille d'Or » que je vous réserve.

Profitez-en vite !

Jean Luc Malaurie

CHÂTEAU DE LA MÉTAIRIE 2007

LE CHÂTEAU DE LA MÉTAIRIE est une petite propriété familiale depuis 3 générations. Le vignoble est idéalement situé sur des coteaux argilo-calcaires dans un paysage de collines. Un très bon travail de la vigne, un élevage d'un an avant la mise en bouteille, la maîtrise des techniques traditionnelles de Bordeaux, tout concourt à la réussite de ce Grand Vin de Bordeaux.

- ***Robe :*** Très belle robe rouge cerise aux reflets rubis.
- ***Nez :*** Fruité et expressif, il dévoile de subtils parfums de fruits rouges comme la cerise et le cassis enrichis d'une légère note épicée.
- ***Bouche :*** Ronde et fraîche en attaque, elle évolue sur des tanins amples et soyeux d'une grande finesse. Les arômes de fruits rouges dominent. La finale est intéressante et révèlent les tanins soyeux du cabernet franc et ceux très longs du cabernet sauvignon.
- ***Dégustation :*** Ce Grand Vin de Bordeaux élégant et racé est déjà agréable à boire et possède un bon potentiel de garde de 4 à 5 ans.

Jean-Luc Malaurie
Négociant en vins

Les Vignobles Lalande-Moreau

Bouteille lourde, bouchon long, étiquette raffinée et mise en bouteille au Château : *tout l'apanage des plus Grands Vins de Bordeaux pour enchanter vos invités.*

59 € seulement (387 F)

10 bouteilles achetées

Plus 2 bouteilles offertes

Plus Frais de port gratuits

Plus 1 Superbe Tire-bouchon "Professionnel"

Ouvrez toutes vos bouteilles en "2 Temps, 3 Mouvements"

SANS AUCUN ENGAGEMENT D'ACHAT ULTÉRIEUR

OFFRE SPÉCIALE "MÉDAILLE D'OR"

Bon à retourner à : ENTREPRENDRE - 53 rue du Chemin Vert - 92100 Boulogne-Billancourt

☐ **OUI**, je désire bénéficier de votre Offre Spéciale "Médaille d'Or", et de votre Garantie *"Enchanté ou Remboursé"*.

SANS AUCUN ENGAGEMENT ULTÉRIEUR

► **Veuillez me faire parvenir :**

☐ offre(s) spéciale(s) "Médaille d'Or" soit : **10 bouteilles** (75 cl) de Château de la Métairie 2007

- **2 bouteilles gratuites**
- **1 Tire-bouchon "Professionnel"**

au prix de **59 €uros** seulement (387 F)

► et j'ai bien noté que **les frais de port sont GRATUITS**, valeur **12,20 €uros** (80 F).

BON À RETOURNER D'URGENCE !

☐ Ci-joint mon règlement par chèque (bancaire ou postal) de : _____ €uros à l'ordre de : ***Les Vignobles Lalande-Moreau***

☐ Je préfère régler par Carte Bancaire :

N° ☐☐☐☐ ☐☐☐☐ ☐☐☐☐ ☐☐☐☐

Signature (les 3 derniers chiffres du N° inscrits au dos de votre carte, à côté de votre signature) ☐☐☐ Expire fin : ☐☐/☐☐

VOTRE ADRESSE DE LIVRAISON (merci d'écrire en lettres majuscules) — PORT GRATUIT

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

Code Postal : ☐☐☐☐☐ Ville : _____

Date de naissance (facultatif) : ☐☐/☐☐/☐☐☐☐

Téléphone : ☐☐/☐☐/☐☐/☐☐/☐☐ (pour faciliter la livraison)

E-mail : _____

Offre Spéciale "Médaille d'Or"

- **10** bouteilles de Château de la Métairie 2007 ..... **59 €**
- 2 bouteilles de Château de la Métairie 2007 ..... **GRATUIT**
- 1 Superbe Tire-Bouchon "Professionnel" ..... **GRATUIT**
- Frais de port ..... **GRATUITS**

Pour vous ..... l'exemplaire **59,00 €**

GARANTIE "Enchanté ou Remboursé"

Si, par extraordinaire, vous n'êtes pas entièrement conquis par la dégustation de votre première bouteille, il vous suffit de nous retourner les bouteilles restantes. Je m'engage sur l'honneur à vous rembourser immédiatement la totalité de votre achat.

Jean Luc Malaurie

À CONSOMMER AVEC MODÉRATION. L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ

215-7066-EV05